114a

Bild
4684

~~1639~~

Entwurf
zu einer
Gymnastik,
oder
Anleitung,
zu Leibesübungen
für die Jugend

größten Theils nach Art der alten Römer und Griechen; aber alle nach den Bedürfnissen und Umständen unsers Zeitalters gesammelt, und in ein regelmäßiges Ganzes gebracht,

von

Johann Nepomuck Fischer,
Weltpriester.

Augsburg,
bey Nicolaus Doll. 1799.

Ihr lehrt Religion, ihr lehrt sie Bürgerpflicht;
Auf ihres Körpers Wohl und Bildung seht ihr nicht.

Ein Ungenannter.

Sein Geist verwelkt, wenn ihr den Körper vergeßt, und sein Herz wird siech, wenn ihr es mit lauter ätherischen Speisen nährt — baut alle seine Kräfte an, daß eine der andern diene.

Kleine Schriften — herausgegeben v. Gedike. S. 79.

Willst du einen kraftvollen Körper haben, so lehre ihn Gehorsam gegen deinen Willen; gymnasire ihn unter Schweiß und Arbeit.

Xenoph. Memorab. II. I. §. 28.

Nur ein Heil giebts für beyde: strengt den Geist nicht ohne den Körper, den Körper nicht ohne den Geist an, damit beyde gleich kräftig, und im Gleichgewichte stehend, gesund bleiben.

In Timaeo pag. 1086. *A.*

2003. 135

Stadtbibliothek
Augsburg

Dem
Durchlauchtigsten Churprinzen
Karl Ludwig August;
dann den gleichfalls
Durchlauchtigsten Prinzen
Karl Theodor, und Pius
als
meinen gnädigsten
Fürsten,
und
Herren, Herren rc. rc.

Durchlauchtigster Churprinz!
Gnädigste Prinzen,
und
Herren, Herren ꝛc. ꝛc.

Der gnädigste Beyfall, mit dem Höchstselbe meine neulich unternommene geringe Arbeit einer Predigt über Gottes- und Menschenliebe aufzunehmen geruhten, hat mich ermuntert, nun ein Werkchen anderer Art, wovon unser Zeitalter, und zumal unser Vaterland eben keinen Ueberfluß aufweisen kann, zum Drucke zu befördern, da die Befolgung der darinn enthaltenen Ideen und Wahrheiten besonders für unsere junge Nachwelt vom besten Erfolge seyn; im Gegentheile aber die fernere Vernachläßigung derselben an der immer mehr sichtbar werdenden Körper- und Geisteslähmung, und dem bereits fast allgemein

 ein-

einreißenden Siechthum der Sterblichen mit Recht alle Schuld tragen müßte.

Bekanntlich schränkte man sich bisher bey der Erziehung junger Leute, und vorzüglich beym Höchsten, und hohen Adel fast nur auf bloße einseitige Kultur des Geistes ein, ohne von dem lieben Körpec (der doch so innigst mit ihm verbunden ist, und seinen mächtigen Einfluß auf selben so allgemein geltend zu machen, und zu behaupten weiß) mehr, als höchst sparsame Notiz, und die superficielleste Kentniß zu nehmen, bey der seine eigentliche Ausbildung ganz vergessen wurde.

Um

Um den traurigen Folgen dieser einseitigen Behandlungsart, die bisher in der Erziehung junger Weltbürger beliebt, und angenommen war, zu begegnen, giebts kein anderes Mittel, als von Nun an — auf die so sehr erwünschte Vereinigung der Bildung des Körpers und der Bildung des Geistes zu dringen, welch beyde miteinander vereint, das schönste menschliche Ideal — ein wahres Bild und Meisterstück von Geistesgröße und Körperkraft; getrennt aber, in jedem Betrachte immer nur Halbmenschen schaffen.

In dieser Hinsicht wage ich es wiederholt, eine Piece zu Höchst Dero Füßen

 zu

zu legen, und in tiefester Ehrfurcht zu weiken, deren Inhalt, nach dem Ausspruche der aufgeklärtesten Erzieher, der einsichtsvollesten Aerzte, und selbst des grauen, weisesten Alterthums zum Besten der Menschheit und Welt von jeher hätte allgemein bekannt gewesen, und immer stäts ausgeübt worden seyn sollen.

Ich meyne die Gymnastik, oder zweckmäßig veranstaltete Leibesübungen, durch welche in der Vorzeit, alle jene große Völkerschaften, berühmten Könige und ausgezeichnetesten Männer, über derer Thaten wir erstaunen, sich zu so außerordentlichen Menschen und Helden jeder Art bildeten, und allen

ihren

ihren Anstalten eine Schwungkraft gaben, die uns ungeübte Männchen schwindeln macht. Schon die ersten Menschen des Erdbodens beschäfftigten sich damit, wie die späteste Geschichte zeugt. Plato erwähnt in seiner großen Insel Atlantis dergleichen Uebungsplätze außer des dem Neptun daselbst geweihten Haines. Nach Diodor diente das ohnweit dem prächtigen Tempel des Jupiters Triphölis gelegene Gehölz den Pancharern zu gymnastischen Uebungen. So übten sich auch schon die Amazonen Hesperiens mühsam in dieser Kunst, und schuffen sich dadurch zu Männer.

Hermes, der Fürst, das größte Genie der ältesten Zeiten, veranstaltete in Egypten eine bis dahin unbekannte Gymnastik, und

schon zu Plinius Zeiten erkletterten die Einwohner dieses Landes den Gipfel der unzugänglichen Pyramide des Cheops. Ninus, der König von Babylon übte sich frühzeitig in einer Gymnastik, die der Hälfte von Asien verderblich werden sollte; und die jungen Assyrier folgten seinem Beyspiele.

Cyrus, der große Perser König mußte den besiegten, und sich gleich wieder empörenden Lydiern auf Einrathen ihres gefangenen Königs Krösus vor allen diese zweckvollen Uebungen untersagen, um sie dadurch vorerst zu Weibern, dann zu Sklaven zu machen. Die Bewohner der balearischen Inseln, jene geschicktesten Schleuderer, trugen vom 7. Jahre an beständig eine Schleuder in der Hand, und die zärtlichsten Mütter ließen ihre

Kin=

Kinder so lange fasten, bis sie das zu ihrer Mahlzeit bestimmte, und auf einen hohen Baumzweig gelegte Brod heruntergeworfen hatten.

Der Weltberühmte Sesostris bereitete sich in der Blüthe seines Alters an der Spitze seiner Legion von Athleten zu seinem künftigen Eroberungshandwerke vor, kämpfte mit ihnen in den Wüsteneyen Arabiens mit Hunger, Durst, und wilden Thieren, und unterjochte zuletzt die Araber. Der große Perseus warf in den öffentlichen Spielen zu Argos eine Scheibe so kraftvoll, daß sie über die Schranken floh, und den König Akrisius augenblicklich tödtete.

Die Kretenser wurden vom 7. Jahre an gewöhnt gähe Felsen zu erklettern, durch reißen-

de Ströme zu schwimmen, nach Art der Athleten zu ringen ꝛc.; und in Sparta wurden dadurch auch die Weiber Männer. Jason, und Achill wurden, um aus ihnen Helden zu machen, fruhzeitig zu Gymnastiker geschaffen.

Sertorius, in der griechischen Gymnastik geübt, sprang von den Cimbern geschlagen in voller Rüstung in die Rhone, und rettete sich. Mit 6500 solcher gymnastischer Soldaten trotzte er lange römischen Armeen von 130, 000 Mann. Ich schweige von allen neuern Völkern, selbst von den heutigen Persern und Russen, die bisher noch immer eine Art von Gymnastik beybehalten haben.

Solche Uebungen waren es nun, wodurch die bedeutendsten Nationen und Männer ihren

ihren Handlungen (selbst ihre Laster nicht ausgenommen) das Siegel der Manns-kraft und Größe aufdrückten, und alle die Vorzüge und Fähigkeiten des Geistes, der Seele und des Leibes in einem so hohen Grade sich errangen, daß seither die Nachwelt nichts Aehnliches zeugte, und aufweisen konnte.

Wie sehr, gnädigste Prinzen! wünsche ich also, und mit mir der vernünftigere Theil der Nation, daß künftighin etwa auch nur der zehnte Theil dieser schönen und zweckdienlichen Leibesübungen Höchst Dero Antheil und Beschäfftigung würde; daß auch nur die Zeit der Muße, nur die

Ruhepunkte höherer Berufs- und Geistes-arbeiten, die doch auch, und so unumgänglich nothwendig sind, dazu, und also selbst noch diese wenigen Erholungsstunden und Augenblicke möglichst gut und zweckvoll zu Höchst Dero geistigem und körperlichem Wohl; und hiemit in beyden Fällen zum Behufe des Staats verwendet würden. Wie sehr könnten sie, diese Uebungen, jetzt schon, und noch mehr in der Folge der Zeit beyden diesen Haupttheilen, nämlich Höchst Dero Leibe und Seele frohnen, und behagen! Endlich welch ein lehrreiches, ermunterndes und anziehendes Beyspiel, welch rühmlicher und ehrenvoller Nachahmungsgeist würde daraus für

den

den Adel und den Bürger, für die Nation und Menschheit erwachsen!

Höchst Dero Durchlauchtigste Väter, denen jede Wahrheit innigst willkommen ist, werden gewiß auch den Werth der Leibesübungen zu schätzen, sie nach dem unermeßlichen Grad von väterlicher Zärtlichkeit und Liebe zur stäten Beförderung Höchst Dero Geistes, und Leibes Besten möglichst geltend und anwendbar zu machen; und also auch dadurch fürs Ganze auf eine Art zu sorgen wissen, die, so neu sie ist, Epoche machen, von den wohlthätigsten, erspießlichsten Folgen seyn, und also binnen kurzer Zeit Baiern zu dem Rang

einer

einer der ersten und ausgezeichnetsten Nation der Welt erheben müßte. Ganz beseelt von der tröstlichsten Hoffnung und dem heißesten Wunsche, daß dieser Zeitpunkt ja nicht mehr ferne sey, verbleibe ich

Meines Durchlauchtigsten
Churprinzen,
und
Meiner gnädigsten Prinzen
und
Herren, Herren ꝛc. ꝛc.

München
den 12. May, 1799.

Unterthänig-gehorsamster
zwölf Jahre gewesener hiesiger
Militärlazaret-Seelsorger.

Inhalt.

Einleitung . . . Seite 1

Eigentliche gymnastische Uebungen, als:

I. Vom Stehen 41

II. Vom Gehen . . . 46

III. Vom Laufen . . . 49

IV. Vom Sprunge . . . 51

V. Vom Ringen . . . 54

VI. Vom Werfen . . . 56

VII. Vom Klettern . . . 59

VIII. Vom

Inhalt.

VIII. Vom Baden und Schwimmen Seite 93

IX. Vom Heben und Tragen; von der Rückenprobe und von dem Ziehen 65

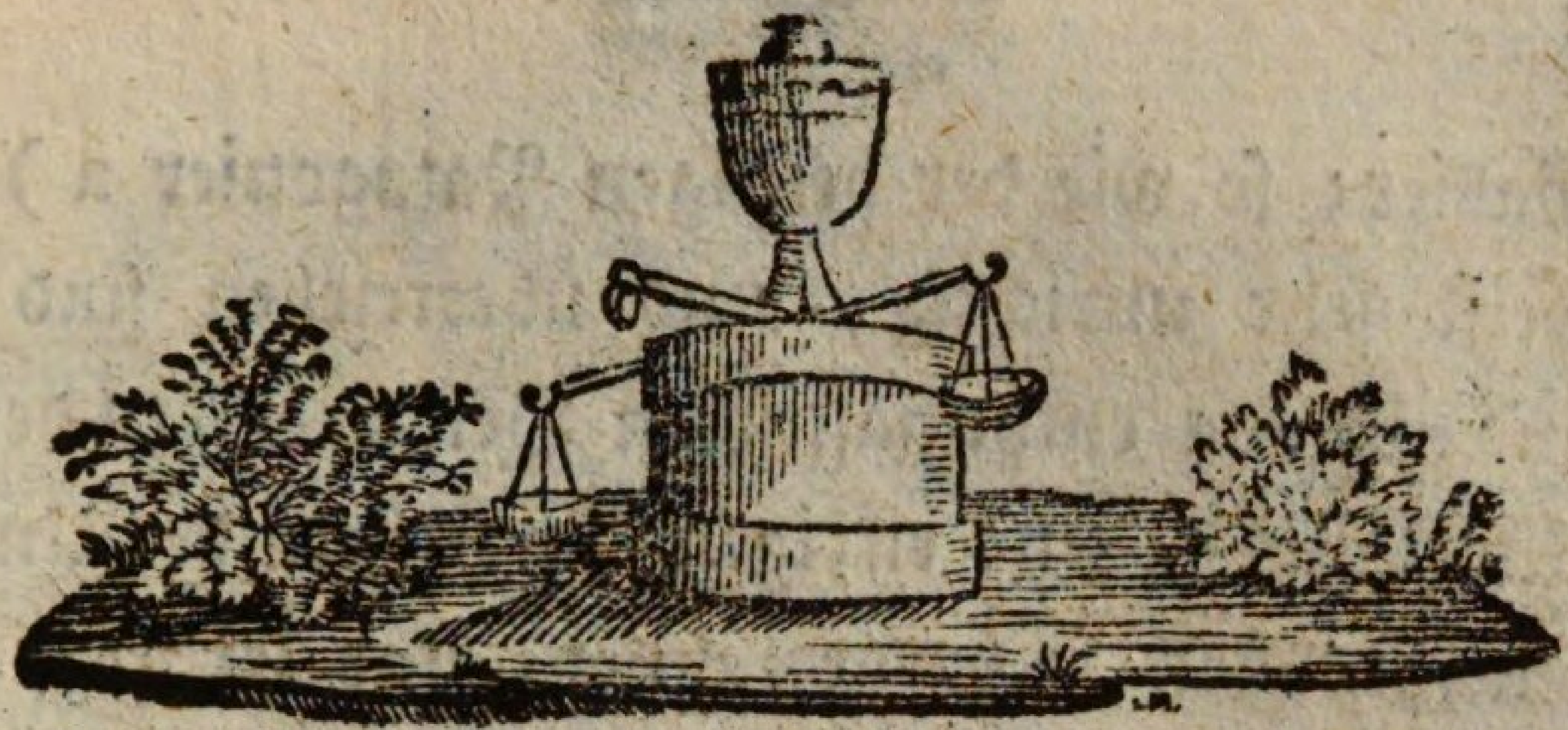
X. Vom Balanciren . . . 68

XI. Von den Handarbeiten . . 73

XII. Von Sinnesübungen . . 75

XIII. Von Lebens- und Gesundheitsregeln — verbunden mit praktischer Anwendung 83

Ein=



Einleitung.

Die ganze Welt klagt über den physischen Verfall des kultivierten Menschengeschlechts, über die Ausartung der alter kernfesten heroischen Natur — und äußert ängstlich ihre Besorgniß über die immer schwächer, und elender werdenden Generationen.

Wenn gleich unsere Vorstellung, und anderer ihre Relationen über kolossalische Größe a), ungeheure Leibesbeschaffenheit, und hundert und mehr jährige Lebensdauer unsrer Vorfahrer, der alten Germanier, und Gal-

a) Dreytausend Jahr alte Mumien beweisen sattsam das Gegentheil von unsrer vorgegebenen Kleinheit, und zwergartigen Ausartung.

Gallier; so wie der heutigen Patagonier a), meist sehr unrichtig, und übertrieben sind, und nur von enthusiastischen Bewunderern des Alterthums, und eifrigen Anbethern des Ungewöhnlichen so vorgezeichnet, und sorgfältig ausgemahlt worden: so liegt in dieser Klage über Ausartung des Menschengeschlechts mit der damit verbundenen Besorgniß seines immer mehr zunehmenden Elends dem ungeacht noch viel Wahres, und Ahndungswürdiges für uns schwächere Nachkömmlinge.

Nur ists zu bedauern, daß wir die Quelle unsrer physischen Abnahme, und Körperschwäche nicht viel mehr in uns selbst aufsuchen; sondern sie behaglicher, und mit gänzlicher Selbstberuhigung, und Zufriedenheit in den stiefmütterlichen und (nach unserm Vorgeben, und einseitiger Behauptung) immer mehr abgenutzt werdenden Wirkungen der Natur finden lassen, oder gefunden zu haben wähnen.

Und

a John Winter, ein englischer Seefahrer, sah keinen Patagonier, der die Engländer an Größe übertroffen hätte.

Und doch bleibts ewig wahr, und ausgemacht, daß die Gesetze der Natur unumstößlich sind; folglich daß sie mit eben der Kraft, und Form alle Geschöpfe heute noch, wie sonst bildet, und wir also nichts von unsrer physischen Verschlimmerung auf eine Abänderung ihrer Gesetze und Wirksamkeit schieben dörfen.

Wahrlich es braucht, um ein kraftvolleres Menschengeschlecht herzustellen, mehr nicht, als unsere widernatürliche Erziehungs- und Lebensart zu ändern — unsrer kleinen Nachwelt mehr freye Luft, freye häufige Bewegung, und Arbeit in selber a), kaltes Bad, wenig verhüllende Kleidung, einfache Nahrung b) — und durch dieß alles die nöthige Abhärtung zu verschaffen, dadurch sich der ehe-

a) Nach Tissot „stärken sie die Fasern, erhalten die flüßigen Theile in ihrem angemessenen Stande, erwecken die Eßlust, erleichtern die Absonderung, erheben den Muth, und erwecken im ganzen Nervensysteme eine angenehme Empfindung."

b) Die cibos simplices des Taciti — die auch nach Galen. cap. 3. der Weisheit und vernünftigen Seele so gute Dienste thut.

malige junge Germanier Gesundheit und Stärke, Gewandtheit und Dauer des Körpers, Standhaftigkeit und alte Treue, Muth und Gegenwart des Geistes errang.

Allein, wenn unsre Mütter ihre zarten Hände müßig in den weichen Schooß legen, und vor, in und nach der Geburt eines neuen Weltbürgers sich jeder Ausschweifung, und luxuriösen Lebensart, jedem leidenschaftlichen Triebe, mächtigen Vorurtheile, banger Furcht, und Erwartung (die Schwächung gebiethen) überlassen, und preis geben; —

Wenn unsere fernere Ankömmlinge vom Mutterleibe hinsinken — in warme Bäder, und Federbetter, an die Brust, und in die Arme einer buhlerisch = entkräfteten Amme, und Wärterinn, in die schauckelnde Wiege, zum leckerhaften Schnuller, und zu dem eisernen Verband ihrer zarten Glieder; — auch überdas immer der kühlern, stärkenden Luft beraubt, und durch das Dunstbad ihrer eignen Atmosphäre geschwächt werden; —

Wenn das Kind nie sich selbst und seinen eignen Bewegungen (unter gehöriger Aufsicht)

ſicht) frey gegeben, und nur zu bald mit widernatürlichen Kleidungsſtücken a), mitunter auch einer Pelzmütze, und den allerliebſten engen Beinkleidern — vertraut gemacht, und ſorgfältig verhütet wird, daß ihms ja an keiner der Bequemlichkeiten jemals mangle, und gebreche; —

Wenn unſer Knäblein b) — ſtatt im Freyen bey Hitze und Kälte, im Wind und Regen gegen den Einfluß jeder Witterung (der wir immer, und unumgänglich nothwendig ausgeſetzt ſind) ſich abzuhärten, und ſeine Glieder durch Uebungen, Gehen, Laufen, Springen, Werfen ꝛc. zu ſtärken; ſo wie

 durch

a) Und Anlegung der Feſſeln an Hals, Bruſt, Lenden, Knien, und Füßen. Daher ſagt Frank: Wer lange in einer engen Hülle eingeſchnürt lebte, der verlöre endlich alle Muskelkraft, und würde zur Puppe, wie unſre mehreſten Stadtſchönen, und Stutzer ſind.

b) Dieſes Alter, ſagt Tiſſot, iſt den Leibesübungen gewiedmet, die den Leib ſtärken, und nicht dem Studiren, das ihn ſchwächt, und am Wachsthum verhindert.

durch alles dieß in seine Seele die Keime des Muths, der Unerschrockenheit, der Thätigkeit, und des Denkens über Naturgegenstände hervorzulocken — wenn, sage ich, unser Knab dagegen schon anfängt, gelehrt zu thun, mit Riesenschritten auf das Gebieth der Gelehrsamkeit a) losgeht, wenigst des Tags vier Stunden in der Schule, und noch eben so viele über aufgegebene Schularbeiten im Studierzimmer zu Hause sitzt; die wenigen paar Freystunden b) aber in angenehmer Geschäftlosigkeit

a) Tissot sagt wieder schön: „Man verlangt schon anhaltenden Fleiß, und der ist für die Kindheit tödtlich; man will Wunder schaffen, und am Ende werden Narren daraus“ — und anderswo: „Die Natur ist nicht im Stande, zwey schnelle Entwicklungen zu gleicher Zeit mit gutem Erfolge vorwärts zu bringen.“

b) Hierauf, sagt Frank, sollte die Polizey ein wachsames Auge haben; das ist nicht der Weg, brauchbare Bürger des Staats nach vollbrachter Arbeit zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Nebenmenschen tauglich zu machen. B. III. 791.

losigkeit bey zweckwidrigen Gesellschaften und Besuchen, bey solchen häuslichen und öffentlichen Vergnügungen, unter faden Gesprächen, albernen Erzählungen, und Romonenlekturen, bey niedlichen Tafeln a), stumpfmachenden Kartenspielen, und für ihn wenig passenden Komödien; oder auch etwa bey selbst gewählten, unklugen und gefahrvollen Spielen im Freyen verschleidert; und also die edle Zeit des Aufkeimens und Blühens vertändelt, und verschlummert; —

Wenn endlich unser Jüngling (ich schweige von dem Mannsalter, der Lebensart, und Beschäfftigung nach den Jahren der Erziehung) bey so einer bisher unterhaltenen körperlichen Unthätigkeit einen zwar ausgewachsenen, aber nicht ausgebildeten; einen großen, aber nicht kraftvollen Körper erhält; ja allgemach seine Rosen von den Wangen verliert, und beynahe schon aufhört zu leben, wo ers erst recht beginnen soll — oder wenn im

a) Jetzt ist es so weit gekommen, daß alle körperliche Bewegung aus guten Häusern verbannt ist.

Gegentheile der Jüngling aus den arbeitenden ärmern Volksklassen (bey gänzlich vernachläßigter Geistesbildung) durch zu frühe und heftige vorgegangene Körper- und Kräftenanstrengung um des Magens willen schon verderbt und verkrüppelt ist, da man doch, um das zu verhüten, des jungen Rosses lange genug schont a) — oder wenn (was eben so schlimm ist) ein solch anderer bey lange fortgesetzten schwächlichen Beschäfftigungen, und Arbeiten, wie jenen des Leinwebers, und Schneiders ꝛc. bey Zeiten zur Lebenssatten, kraft- und saftlosen magern Figur herangewachsen, oder vielmehr gesiecht ist:

Wie um alle Welt sollen wir da zur Existenz einer kraftvollern, Gesundheit und Stärke, Standhaftigkeit und Muth, ganz Energie, und Schwungkraft athmenden Generation jemals gelangen können?

Es war eine Zeit, wo man von Krankheiten sehr wenig wußte, und wo das Alter

fast

---

a) Le travail precoce, au quel l'enfant du paysan est astreint, est un mal réel pour le païs. *Tissot* Avis au peuple. Tom. VI. §. 396.

fast die einzige Krankheit; der Tod aber (sehr wenige und einfache Mittel dagegen ausgenommen) der einzige Arzt war; hingegen stund diese Epoche auch nicht, wie uns die Alten sagen, unter dem Scepter Saturns; sondern der Natur. Es läßt sich also leicht denken, daß eine von jeher ganz naturwidrige Behandlung, und Lebensart des Menschen, bey der fast jede etwas bedeutendere Bewegung, und Thätigkeit des Körpers a) verbannt war, nichts anders, als die schädlichsten Folgen für ihn, und den Staat nach sich ziehen konnte.

Natürlich führte Leibesruhe immer luxuriöse Lebensart, und beyde ein ganzes Heer von bisher ungekannten Krankheiten b) nach sich, die sich namenlos, und in dem Maaße

a) Die nach Ackermann so nothwendig, als die Speise ist.

b) Ueberhaupt, sagt eben dieser, ist die sitzende Lebensart die Quelle von allen Krankheiten, welche die Aerzte kackektische nennen, und deren Anzahl ist sehr beträchtlich ꝛc. Ackermann S. 64. über die Krankheit der Gelehrten.

lebensgefährlich a) vervielfältigten, in dem man sich von der lieben Mutternatur, und ihrem wohlthätigen Instinkte — von ihren getreuen Vorschriften, und gutgemeynten Einrichtungen entfernte. Dagegen studierten die Menschen die Medicin — und es war nun des Medicinierens, Schwitzens, und Aderlassens ꝛc. kein Ende: anstatt daß man sich der Natur, um aus ihrer Brust wieder Körperstärke, Lebensdauer, und Gesundheit zu saugen, mehr hätte nähern, die Sache von vorne angreifen, und sich, und seinen Geist mehr naturg'recht in ein gehöriges Verhältniß mit dem Körper, und dessen Ausbildung setzen sollen — in der sichern Ueberzeugung, daß ohne dessen gesunden Zustande, Kraft und Stärke — dem größten Gut auf Erden — b) auch Geist und Seele

a) Nach Süßmilch sterben in den ersten zehn Jahren fast die Hälfte der Gebohrnen; und nach William Klacks in großen Städten die Hälfte vor dem dritten Jahr. Vergleich der Sterblichkeit des Menschengeschlechts.

b) Ein weiser Mann sagt: „Für den Verlust der Jugendkraft und Gesundheit entschädigt uns

Seele gelähmt, ihre Kräften abgespannt; hiemit zum fernern Nachdenken, und Wollen a) untüchtig gemacht werden, und so nach und nach ihre ganze Schnellkraft verlieren.

Alle moralische, und geistige Krankheiten also haben größten Theils, und darunter besonders eine gewisse geheime Jugendsünde b), ihren

---

uns nichts — nicht Reichthum, nicht Ehre, nicht Gelehrsamkeit, nicht Weisheit; ja nicht die erhabenste Tugend."

a) Plus le corps est foible, plus il commande; plus il est fort, plus il obéit. Il faut que le corps ait de la vigueur pour obéir à l' ame: un bon Serviteur doit être robuste." Emile. Pag. 34 & 35. — Und anderswo im Gegensatz: „La force du corps, et celle de l'ame; la Raison d'un sage, et la vigueur d'un Athlète."

b) „Wenn der Körper in freyer Luft unter verschiedenen Anstrengungen fleißig geübt, und gegen den Eindruck weichlicher Empfindungen abgehärtet wird: so tritt der Knab in das Alter des Jünglings, und dieser in das Alter des Mannes, ohne daß schädliche und so abscheuliche Neigungen irgendwo Wurzel fassen könnten." Börner von der Onanie.

ihren Sitz in einem kränklichschwächlichen Körper a) und dessen Unthätigkeit, auf die dann habitueller Müßiggang, träge Ruhe, und Bequemlichkeit; und so fort auf sie alle Leidenschaften und Laster folgen, die den Staat im Innersten erschüttern, die strafende Gerechtigkeit beschäfftigen, die weisesten Gesetze der Regierung eludiren, und jene der Natur sogar frühzeitig aus dem menschlichen Herzen verdrängen, oder wenigst so ganz zum Stillschweigen bringen.

Und daraus dann werden in der Gesellschaft die ewigen Collisionen, immer Ebbe und Fluth der Gesinnungen und Handlungsart der Menschen, und endlich der unsanfteste Widerspruch zwischen Leib und Seele, zwischen Lehr- und Grundsätzen und derselben Ausführung und Befolgung erzeugt. — Hiemit bleibt das

a) „Physischer Verfall, und moralisches Verderbniß sind genau miteinander verknüpft; und eben die Gesetze, durch welche für die Gesundheit gesorgt werden muß, dienen auch zur Erhaltung und Verbesserung der Sitten." *Doublet.*

das ganze Resultat unsrer bisher beliebten und verkehrten Erziehungsart zu weit getriebene Verfeinerung und weibische Verzärtlung a), Mangel körperlicher Kraft und der Geschicklichkeit, der Lebensdauer, und Nervosität, und endlich Körper- und Geistesweichlichkeit, und Schwäche b) mit allen den unseligen Folgen, davon eine falsche Wahl der Vergnügungen nicht die geringste ist.

Seit der Entstehung der sogenannten neuern Erziehung, die aber Kenner schon beym Plato, und andern alten Griechen finden, wurde dieser Menschenentnervung, und schwächlichen Siechthume zwar in Schriften tapfer entge-

---

a) Hieher passet sehr schicklich die Fabel Gellerts von den Affen und Bären — und was Rousseau sagt: „Pour ne les pas exposer à quelques maux de la nature, vous êtes l' artisan de ceux, qu' elle ne leur a pas donnés.

b) „Celui entre nous, qui sait le mieux supporter les biens et les maux de cette vie, est le mieux élevé.“ *Emile*. P. II. p. 159.

entgegen gearbeitet, und zu Leibe gegangen; aber in der Ausübung, und im Allgemeinen ward bisher zur Erzielung einer kraftvollern Nachkommenschaft in den Pallästen der Großen, und Reichen so wenig, als in den niedern Hütten der ärmern Volksklassen gethan; weil sich in Rücksicht der Erstern — Mode, Vorurtheil, und feiner Ton gewaltig dawider auflehnten, und stemmten; bey den Letztern aber die alles vermögende Gegengewohnheit, träge Bequemlichkeit, und stupide Nichtsthunerey stäts dazwischen kamen, und dringendere Bedürfnisse sie, an so was zu denken, daran hinderten.

Was die wohlthätigen Verbesserungen, und Reformen auf hohen, wie in den niedern, und bürgerlichen Schulen — in öffentlichen, wie in privat Erziehungshäusern betrifft; so schränkten sie sich von jeher lediglich nur auf bessere moralische Leitung, auf zweckmäßigere Methoden des Unterrichts (die zumal bey der Menge der neueingeführten Lehrgegenstände sicher eine große Wohlthat, und Erleichterung waren) und hiemit im Ganzen nur auf Geistes-

steskultur

steskultur ein; des armen Körpers wurde fast durchaus dabey vergessen; gerade als wenn wir Wesen ohne Körper wären, und ohne demselben etwas machen, und bewerkstelligen könnten.

Wenn auch zu seinem Besten hie und da was geschehen ist, so wars doch immer sehr einseitig, und schief, und also nicht des Erwähnens werth; denn wo ist nur ein Haus, nur eine Familie, oder Lehr- und Erziehungsanstalt, die Lockes gemäßigte Grundsätze der physischen Behandlung der Jugend in ihrem ganzen Umfange anwendete? Sie sind diese: „Voller Genuß der freyen Luft, hinlängliche Leibesübungen und Schlaf, einfache Nahrungsmittel, kein Wein, noch starkes Getränk, sehr wenige, oder gar keine Arzneyen, keine warmen, und engen Kleider, keine Federbetten, keine Kopfbedeckungen, kaltes Bad, und Gewöhnung der Füße zur Kälte und Näße."

Einen reichlichen Ersatz alles dessen wollte man später hin in den Häusern der Vermöglichern im Tanzen, Fechten, und Reiten gefunden

funden haben. Allein nebst dem, daß die Kösten für dergleichen Uebungen nur von ihnen (mit Ausschluß ihrer weit zahlreichern weniger bemittelten Mitbürger) bestritten, und sie selbst, diese Exercizien, nur selten, und erst in spätern Jahren, wo die Entwickelung der Körperkräften schon über die Hälfte geschehen seyn muß, vorgenommen werden können: so wird bey selben der Körper nur überhaupts, und im Ganzen; nicht aber (wie es eigentliche Leibesbildung erfodert) auch theil = und gliederweise geübt. So stehen auch einige davon, wie das Fechten, mit dem bekannten point d' honneur in gefährlicher Verbindung — und das Tanzen (oft mit süßer schmelzenden Leidenschaft verbunden) kann, und wird meist durch Nebenumstände für Seele = und Körpergesundheit sehr nachtheilig, und für junge Leute also sicher sehr sparsam zu empfehlen seyn.

Endlich ist ein großer Unterschied zwischen Tanzen lernen, und der Ausbildung des Körpers — zwischen zierlicher Haltung, und Nervosität desselben — zwischen dem zaghaften Geist

des

des jungen Eleganten, und dem männlichen Wesen eines deutsch-spartanisch-seyn sollenden Jünglings, den wahrlich pedantisches Abmessen der Schritte nicht schafft.

Einige in neuern Zeiten gestifteten Industrie-Schulen, in denen man jungen Leuten nebst dem gewöhnlichen Unterricht auch mechanische Arbeiten, und Fertigkeiten beyzubringen sucht, leisten im Ganzen für Ausbildung ihrer Körperkräfte noch weniger; bleiben aber in Rücksicht auf Erwerb, nützliche Zeitanwendung, und Entfernung der Unthätigkeit, und langen Weile von selben immer und unvergeßlich schätzbar.

Mehr und besser, als Alles haben immer zufällige Ursachen den gänzlichen physischen Verfall des Menschengeschlechtes gehemmt: und darunter stehen die natürliche Neigung der Jugend, sich im Freyen herumzutummeln; dann die mannigfaltigen Beschäfftigungen der in freyer Luft arbeitenden Volksklassen, endlich selbst die eingeführten Zölle, und Accise auf luxuriöse Waaren, und Nahrungsartikel oben an.

Wenn nun unsere durch Erziehung und Lebensart erkünstelte Verweichlichung des Körpers und also auch des Geistes mit ihren unabsehbaren, verderblichen Folgen; so wie die Unzulänglichkeit aller auch in neuern Zeiten dagegen angewandten Mittel aus dem bisher Gesagten sich unwidersprechlich ergiebt: so muß dagegen ein Vorschlag der Art wohl sehr willkommen seyn, wie er schon als Universalmittel gegen Leibes = a) hiemit auch gegen Seele = und Geisteskrankheiten b) verhältnißmäßig und Jahrtausende zurücke von den mustervoll aufgeklär=

a) „Die Gymnastik der Alten verdiente sorgfältig studiert, und mit schicklicher Abänderung eingeführt zu werden. Sie würde, denk ich, ein vortreffliches Mittel abgeben können, unsre durch Empfindeley entnervten Männer und Frauen, Jünglinge und Jungfrauen, Knaben und Mädchen wieder stark, gesund, und dauerhaft zu machen." Gruner Almanach für Aerzte. S. 46.

b) „Die Stärke des Geistes vermehrt sich mit der Gesundheit; wenn der Leib krank ist, so ist der Geist zum Nachdenken untüchtig," sagt schon Democrit.

geklärtesten, und besten Nationen des Erdbodens — von Griechen, und Römern so glücklich angewändt worden. Ich meyne ihre Gymnastik, oder zweckmäßig veranstalteten Leibesübungen für die Jugend, von denen alle Alten eine so hohe Meynung, und Vorstellung hatten, daß Plato, Aristoteles, uud andere denjenigen Staat nicht für den besten hielten, wo man sich derselben nicht bediente. Auch kann noch zu allem Ueberfluße bemerkt werden, daß Herkules ihr Stifter, und Lykurg, und Iphitus nach der Hand wieder derselben Hersteller waren.

Aber nicht das graue Alterthum allein; sondern auch die Empfehlungen der einsichtsvollsten Erzieher, und der größten Aerzte neuerer Zeiten; a) ja was noch mehr ist, die Stimme des gesunden Menschenverstandes sprechen für sie; und vor diesen allen müssen sich doch endlich Mode, feiner, oder auch steifer Ton beugen.

a) Wie Rousseau, Locke, Tissot, Basedow, Frank, Salzmann, Campe ꝛc.

Zwar brauche ichs nicht erst zu erinnern, die ganze Welt weiß es von selbst, daß die gymnastischen Spiele der Alten nachher gewaltig ausarteten, und in vielem Betrachte äusserst schädlich wurden. a)

Allein was hindert uns das, hier wie überall, die goldne Mittelstraße einzuschlagen, alles zu prüfen, und nur das Gute zu behalten. Ein für allemal verabscheuen wir so gut, wie je einer, die spartanische Kryptie; so wie die unmenschliche Kunst der römischen Gladiatoren. Wir sind aber auch keine Athleten, und unsere Jugend soll sich weder die Zähne einstoßen, noch die Rippen zerschmettern — sie soll sich weder erwürgen, noch die Glieder verdrehen ꝛc. Wir streben bey diesen Uebungen nach Gesundheit, nicht nach Vernichtung derselben; nach Abhärtung, nicht nach der Unempfind-

a) In einem Fragmente des Euripides heißt es von den Athleten: „Unter den tausend Uebeln im Griechenlande ist das Athletengeschlecht das schlimmste.“
Galen nennt ihre Kunst flagitiosam artem. L. C. cap. 46.

empfindlichkeit der Kannibalen; wir ringen nach männlichem Sinne, und Muthe, nicht nach roher Wildheit, und Unbändigkeit.

Unbegreiflich bleibts daher immer, wie man in einer Reihe von Jahrhunderten, wo man im alten Griechenlande, und Rom lebte, und webte, damals in allen Schul- und Studierzimmern die vortrefflichsten Grundsätze der altgriechischen, und römischen Körpererziehung, namentlich auch die Nachrichten von ihren gymnastischen Uebungen lesen, und wieder lesen konnte, ohne auch nur etwas davon auf die damalige Erziehung überzutragen.

Was den großen Zweck dieser öffentlichen Spiele betrifft, so finden sich allenthalben die kennbarsten Spuren vor. Unter andern hat denselben Plato — einer der weisesten Männer aller Jahrhunderte, am richtigsten auseinander gesetzt.

„Viele bilden sich ein, sagt er, die Musik a) sey bloß zur Bildung der Seele, und

a) Die Griechen verstunden unter Musik den ganzen Umfang von Kenntnissen und Fertigkeiten des menschlichen Geistes.

die Gymnastik allein zur Bildung des Körpers eingeführt. Mir scheints, daß beyde für die Seele allein da sind. Wer allein Gymnastik treibt, wird hartherzig und unbändig; wer sich bloß auf Musik legt, weichlich und weibisch. Jene Wildheit aber entspringt aus einem hitzigen, feuervollen Temperamente; wäre dieses gehörig gebildet, so würde es Muth und Seelengröße erzeugt haben; wird es zu sehr entflammt, so artet es in Härte, und Rohigkeit aus. Jene Sanftheit aber ist die Grundlage eines philosophischen Charakters; fördert ihr sie zu sehr, so wird sie zur Weichlichkeit; bauet ihr sie gehörig an, so wird sie zur Geflissenheit im Betragen. So müssen dann beyde in das gehörige Verhältniß gesetzt werden; dann erhalten wir den weisen und männlich kraftvollen Geist; im entgegengesetzten Falle feige Schwächlinge oder rohe Menschen. — — Der Künstler folglich, welcher Musik mit Gymnastik im schönsten Maße mischt, sie auf den Geist anwendet, ist mir der vollkommenste, der harmonievollste Musikus; weit mehr, als der, welcher die Saiten zusammen zu stimmen versteht."

Lösen

Lösen wir nun diesen Hauptzweck der Gymnastik in seine einzelnen Bestandtheile auf; so erhalten wir folgende, höchst wünschenswürdige Eigenschaften des Menschen, die wir durch Gymnastik zu erreichen streben:

Nämlich Gesundheit des Leibes a): ungetrübte Heiterkeit des Geistes — Abhärtung b): bessere Leitung der Sinnlichkeit,

 und

a) Fuller Med. gymnastica pag. 24. hält es gar nicht für zweifelhaft, daß, jemehr ein Mensch sich bewegt, jemehr Lebensgeister in seinem Gehirne erzeugt werden.

Lucian sagt: „Diese Uebungen thun beym menschlichen Körper das, was die Wurfschaufeln den beym Getreide verrichten, Spreu, und Unrath wird von ihnen weggewehet, das reine Korn bleibt."

b) Theano, die Gattinn des Pythagoras an Eubula, ihre Freundinn sagt: „Sie erziehen ihre Kinder, als wärens Kinder eines Sardanapals, sie entnerven ihre Mannheit durch übertriebenen Genuß sinnlicher Vergnügungen. — — Verzärtelte Kinder sind als Männer Sklaven. — — Gewöhnt eure Kinder zu harter Kost, laßt sie Hunger und Durst, Frost und Hitze erdulden ꝛc."

und männlicher Sinn — Stärke und Geschick: Gegenwart des Geistes, und Muth in Gefahren — Thätigkeit des Leibes: Thätigkeit des Geistes — Gute Bildung des Körpers. Schönheit der Seele — Schärfe der Sinne a). Wahrheit der Empfindungen, und Schärfe der Denkkraft — hiemit summarisch, und im Ganzen Harmonie zwischen Leib, und Geist. Endlich gewährt sie noch eine Wohlthat — die größte, nothwendigste und zweckmäßigste für junge Studirende — Unterbrechung geistiger Arbeiten.

Ich frage nun, passen sich diese verschiedenen Zwecke nicht allerdings zu unsrer heutigen

a) In Hufelands Journal des Luxus und der Moden heißt es: „Viele Schiefheiten der Denkart und des moralischen Gefühls sind im Grunde nichts weiter, als Kränklichkeiten und Verstimmungen der Seelenorgane; und ich bin völlig überzeugt, daß ein gesunder Zustand der Organisation und naturmäßigen Vertheilung und Harmonie der Kräfte der wesentliche Grund von der edlen Gabe ist, die man gesunden Menschenverstand nennt ꝛc.“

gen deutschen Verfassung — und zu den dermaligen Sitten, und Denkungsarten ꝛc.? Sind sie des eifrigsten Bestrebens eines gebildeten, großen und mächtigen Volkes nicht werth? — — Braucht das Vaterland nicht Männer von unbescholtner Treue und Tugend, von Einsicht und unerschütterlichem Muthe, von Thätigkeit und Gegenwart des Geistes, von Stärke, und körperlicher Kraft, von Ergebenheit, und Vaterlandsliebe, von Unterwirfigkeit gegen die Gesetze, und die dermalige Ordnung der Dinge, um in Zukunft mit Macht, und Mannskraft den drohenden Stürmen und Gefahren vom Inn- und Auslande zu wehren, das Mangelhafte jeder Art zu heben, und das Gute immer mehr zu befestigen, und noch höher zu treiben?

Ich weiß es, wir sind weder Griechen, welche ihr kleines Gebieth unaufhörlich gegen die Anfälle der vaterländischen Nachbaren, und der fernen Barbaren zu vertheidigen hatten; noch Römer, die sich auf die elende Kunst legten, nahe und ferne Nationen zu unterjochen, und in diesem Betrachte schmiege sich dann auch

deutsche Gymnastik ganz, und nur an deutsche Zwecke; aber bey weitem nicht ganz an die der Griechen, und Römer.

Allein die Leibesübungen haben schon an sich selbst so was Großes, Herzerhebendes — und so viel Kraft auf den Nationalgeist zu wirken, das Volk zu leiten, ihm Patriotismus einzuflößen, sein Gefühl für Tugend, und Rechtschaffenheit zu erhöhen, und einen gewissen edeln Sinn selbst unter die niedrigsten Volksklassen zu verbreiten, daß man sie mit Rom, und Griechenland billig für ein Haupterziehungs-Mittel einer ganzen Nation halten, und, wie diese gethan, mit gutem Erfolge anwenden kann.

Zwar stellen sich hier, wie überall, und jeder guten Sache Hindernisse im Weg — die aber leicht zu heben; so wie die dagegen gemachten Einwendungen leicht zu beantworten sind.

Vor allen können wir der Alten Prachtgebäude für dergleichen Uebungen leicht entbehren; denn unsere Jugend soll im freyen Felde unter jeder Abwechslung des Himmels,

(an die wir sie ja gewöhnen wollen) — in Gärten, in geräumigen Hofplätzen, oder in jedem andern überall leicht zu findenden Orte geübt, und herumgetummelt werden.

So sind auch die dabey zu bestreitenden Kösten für Geräthschaften, Maschinen ꝛc. ganz und gar nicht vom Belange, und übersteigen das sonst beliebte Taschengeld mancher Kinder im mindesten nicht.

An tauglich- und geschickten Lehrern wird zwar beym Entstehen der Sache Mangel seyn; allein dieser wird sich bald heben, wenn sie nur einmal beginnt, und in Gang gebracht worden — wenn nur, wie in der Vorzeit, vom Staate besoldete Männer dazu aufgerufen, und, wie ehemals, von selbem nach der Würde und Wichtigkeit des Amtes, das sie begleiten, geehrt, geschätzt, und geachtet werden.

Am wenigsten aber kann Mangel der Zeit als Hinderniß, und Einwendung statt finden, und geltend gemacht werden; denn zu nothwendigen und nützlichen Dingen muß man sie sich nehmen — das bleibt Pflicht. Man entwöhne

nur

nur die Jugend vom zu langen Schlafe, und den schon oben angeführten zwecklosen Beschäftigungen, Tändeleyen und Faulenzereyen; so wird für Körperbildung, die ohnehin wenigst bis zum achten Jahre Hauptbeschäftigung seyn soll, noch Zeit genug übrig bleiben.

Zudem braucht ja der Geist nothwendig auch seine (also lieber in den Erziehungsplan ordentlich mitaufzunehmende) Erholung, auch angenommen, daß Geistesbildung das Hauptgeschäft junger Leute seyn muß, gegen derer zu fruhen Uebertreibung Tissot a) wenigst sehr schön, und richtig eifert.

Endlich befördern selbst diese unschuldigen Spiele die Entwickelung des Geistes, indem sie die Organe üben, und stärken, ohne welche das Denken unmöglich ist.

Von

a) Nach ihm ist vielleicht keine grausamere und übler verstandene Erziehung, als jene rasende Begierde, die Kinder zu vielen (Geistes) Arbeiten zu zwingen, und große Progressen von ihnen zu fordern, sie ist das Grab ihrer Talente und ihrer Gesundheit.

Von keinem größern Gewichte sind noch nachstehende Besorgnisse über 1. Neuheit, 2. Gefahr, 3. Entwöhnung von sitzenden Geschäften, 4. Verwilderung des Geistes, 5. und schädliches, verderbliches Selbstzutrauen. Denn

1tens. fällt das Auffallende der Neuheit weg, wenn man Anfangs etwas abgelegene Orte, oder schon bekannte, gewöhnliche Uebungen, als Ballon- oder Ballspiele wählt. Franks a) Bemerkungen bleiben immer ganz richtig, und passend.

2tens.

---

a) Es ist daher für eine große Stadt nur halb gesorgt, wenn Schauspielhäuser und Konzerte den Einwohnern offen stehen, ohne daß auch zu körperlichen Uebungen Gelegenheit gemacht werde. — — Allein es ist in meinen Augen unvernünftig, die spanische Grandezza an einem Orte zu suchen, wo man bloß auf dasjenige zu sehen hat, was dem Körper behaget, und wo kein Spiel zu klein und zu kindisch ist, wenn es im Stande ist, brauchbare Bürger des Staats zu neuen Bemühungen für das Wohl ihrer Mitmenschen tauglich zu machen." System einer med. Polizey. B. III. S. 814.

2tens. Gefahr kann aber bey gehörigen Vorsichtigkeitsregeln, die immer gegeben werden, nie herauskommen; sondern jeder Gymnastiker wird vielmehr zum Sieger der Gefahren gebildet, die jeden von uns (auch ohne daß wir sie suchen) über lang oder kurz von selbst aufsuchen werden.

3tens und 4tens. So können auch Entwöhnung von sitzenden Geschäften, und Verwilderung des Geistes nie Folgen gymnastischer Uebungen werden, da diese letztern von uns nur frühzeitig uud mäßig, und nachher nur als Erholung und Ruhepunkte geistiger Anstrengungen — und nicht, (wie von den Wilden in Kanada) allein in körperlicher Hinsicht, und übertrieben; sondern für Geist und Leib gleich vortheilhaft und ersprießlich betrachtet, geübt, und vorgenommen werden. „Der Mann von Pflicht, sagt der vortreffliche Ehlers, muß ein Mann von Muth seyn.“ Finden wir aber diesen bey kränklichen und schwachen Männern von der Feder ꝛc., die sich so äusserst selten auch nur eine gewöhnliche Leibesmotion, zu geschweige eine etwas mehr bedeuten-

deutendere körperliche Uebung gestatten? Tissot bemerkt wieder sehr richtig und schön: „daß man schon zu gelehrt ist, wenn man es auf Kösten seiner Gesundheit ist.“ Stuves Kraftworte (ja Kraftworte sind es) zur Erzielung der Geistes- und Leibesharmonie erschöpfen alles, was sich immer dafür sagen läßt, und sind diese: „Um eine Harmonie zwischen beyden (dem Geist, und Leibe) zu erreichen, muß ein Theil der öffentlichen Spiele unter uns eingeführt werden, die bey der am meisten aufgeklärten und gebildeten Nation des Alterthums, zur Beförderung ihrer idealischen Körperschönheit und Stärke, zur Stählung des Muths, und zur Ausführung verewigter Heldenthaten so viel beytrugen; denen sie selbst gar sehr die Geisteskraft, den hohen Dichterflug, die Wahrheit, und Einfalt der Empfindungen, die Grazie, die jedem ihrer Werke den unwiderstehlichen Zauber gab, zu danken haben. — Wer die letzte Behauptung nicht begreift, und den Zusammenhang davon nicht einsieht, hat, wie ich dreist behaupte, den Menschen nicht recht beobachtet und studiert.“

Endlich muß ich 5tens noch die bange Ahndung so mancher heben, als wenn Körperkraft, und Geschicklichkeit bey Muth und Unerschrockenheit ein gewisses schädlich- verderbliches Selbstzutrauen, und Vertheidigung bewirke. Bey vorausgesetzter Verstandes- und Herzensbildung, so wie bey der unumstößlichen Wahrheit, daß physische Kraft, und ihre Ausbildung beym Menschen ein unveräusserliches Recht, und Pflicht sey, kann diese besorgliche Ahndung um so weniger Grund haben, je gewisser durch Gymnastik den Schwächern nachgeholfen, die Disharmonie und der Unterschied menschlicher Kräfte mehr ausgeglichen; folglich gegenseitig das Gleichgewicht besser hergestellt, und hiermit ferners keiner mehr auf seine Ueberlegenheit, und eine ausschließende Machtkraft pochen und trotzen kann. Unüberwindlich aber im Gegentheile bleibt dann der ganze Staatskörper, und eine Nation, deren Individua sammt, und sonders in die Geheimnisse dieser Leibesübungen eingeweiht worden, und daraus unwiderstehliche Körper- und Geisteskraft geschöpft, und zu ihrem Antheile erhalten haben.

Dieß wußten die Alten, die ganz enthusiastisch diese öffentlichen Spiele liebten, und wir müssen gestehen, daß es unter den neuern Nationen und in unsern Zeiten nichts Aehnliches, und so Interessantes, nichts so Feyerliches, Ernsthaftes, so ganz Seel und Geist Erhebendes giebt, als die ehemaligen olympischen, isthmischen, pythischen und nemeischen Spiele — gefeyert bey jeder großen Begebenheit des Staats — besucht mit innigster Freude, und ganz froher Vereinigung aller Glieder eines unsre Vorstellung übersteigenden, zahlreich herbeyströmenden Volkes. Alles — vom Staate reichlich besoldete Lehrer; mehrere Monate lange, sorgfältig fortgesetzte und alles Uebrige beseitigende Zurüstungen; große, unermeßliche Prachtgebäude, geschmückt mit allen Denkmälern der Kunst und Natur; die fruchtbarsten heiligen Gefilde von Elis, in derer Mitte die heiligen Hayne und Tempel, und die prächtige kolossalische Bildsäule des Jupiters prangten; die fünf festlichen Tage, und Dauer dieser Feyerlichkeit — Alles und Alles verkündigte den hohen Werth, den man in die gymnastischen Spiele legte,

wo oft Könige mit Bürgern um Kränze, und diese mit ihnen um Ehre, Ruhm und Großmuth, so wie Jünglinge (unter Begünstigung des Staats durch rasche Spiele, und männliche Uebungen) um Körperkraft, und Mannssinn rangen.

Und da nun gränzte die Freude der Sieger an Trunkenheit, der Beyfall des jauchzenden Volkes an gespanntesten Enthusiasm und endlich der Antheil, den Lansleute, Verwandte, und die Eltern der Ueberwinder dabey nahmen, an Sinnesbetäubung, in der so einer Milon und Diagoras von Rhodus ihr Leben aushauchten. Dankopfer und öffentliche Bewirthung, Musik und Tanz machten den Beschluß. Und nun verewigten Dichter und Bildhauer den Ruhm des eichenbekrönten Siegers; und jeder Zuschauer trug dessen Namen in seine Provinz, wo er vom Munde zu Munde floh. Ihn erzählten die Väter den Kleinen, und der ungeerbte Titel Sieger begleitete sie von nun an, und stäts a).

Seht,

a) Und das war es eben, was sie alle sammt und sonders mehr, als Erdscholle und Heerd, die

Seht, was Menschen für Spiele, und Spiele für Wunder thun können!

Darum empfehle ich sie allen Eltern, denen es Ernst ist, ihre Kinder am Körper und Geiste gesund zu erziehen — allen Schulanstalten, und derselben Vorständen, die nicht bloß den Geist, sondern auch den Körper bilden wollen, der so unzertrennlich von ihm ist — der ganzen deutschen Nation, die es so sehr verdient, auch hierinn alle Völker des Alterthums, und sich selbst zu übertreffen, ihrer nervichten Ahnen werth zu bleiben, und durch physische Festigkeit die edle, alte deutsche Treue, und Simplicität ihrer Sitten und Charakters zu behaupten und zu beleben — allen Regierungen, und gesetzgebenden Körpern derjenigen Völker, die ihre höchste Pflicht in die Beförderung des Wohls ihrer Mitbürger und Unterthanen setzen, und das Siegel auf ihre Landes- und gesetzmäßige Verfassung drücken wollen — endlich ganz besonders und vorzüglich meinem lieben Vaterland, und den

die man bald überall findt, an ihr Vaterland, Konstitution und Regierung fesselte.

Durchlauchtigsten Fürsten und Herren, Herren Maximilian Joseph, und Wilhelm, Höchst Welche mit vereinten Kräften, dem besten und thätigsten Willen, und den erlauchtesten, Alles umfassenden Einsichten daran arbeiten, Baiern eine neue Gestalt, einen festen dauerhaften Ruhm, und eine bleibende Ehre, Achtung und Macht zu verschaffen; ja Höchst Welche darauf bedacht sind, diesen beseligenden Zustand der Dinge des Landes in Höchst Dero geliebtesten Kindern durch eine dem Körper und Geiste gleich vortheilhaft anpassende Erziehung zu sichern, und auf Enkel und Urenkel, und die späteste Nachkommenschaft fortzupflanzen; hiemit für alle künftige Zeiten und Verhältnisse zu begründen, zu befestigen, und unumstößlich zu machen.

Laßt uns also endlich einmal, ihr Väter des Vaterlandes! ihr Ersten, Besten und Vorzüglichsten der Menschen! Laßt uns doch in den großen Plan der Nationalerziehung, der vor allem bearbeitet zu werden verdient, auch die Idee von Körperbildung mitaufnehmen! Laßt uns Römer und Griechen auch dem

Leibe

Leibe nach werden, nachdem wir sie unserm Geiste schon längst als Muster wahrer Seelengröße und Weisheit vorgehalten, und ihre Staatsverfassung, und Kultur zur Grundlage bey der unsrigen gemacht haben! Kurz: Mitbürger! Laßt uns in Zukunft kultivierte Naturmenschen schaffen: Also

Nicht solche, die auch bey aller Fülle ihres körperlichen Wohlseyns, der Gesundheit und Kraft; bey allem Vergnügen über ihr Daseyn und Ungebundenheit; bey voller Stärke zum Widerstand, bey den wenigen, und leicht zu befriedigenden Bedürfnissen; auch bey der Befreyung von Chimären, kranken Einbildungen, und den Schrecknissen des Todes — die, sage ich, dem ungeacht doch bey der Rohheit ihres Geistes so nahe an Thierseelen gränzen, und unbekannt mit den höhern Freuden des Geistes und den sanftern Gefühlen der Tugend nur Halbmenschen sind, und zu vegetieren scheinen:

Aber auch nicht solche, die bey hoher Geisteskultur, und überspannter Einbildungskraft gleichsam in höhere Regionen versetzt, wonne-

Stadtbibliothek Augsburg

voll die Seligkeiten der Seligen zu verkosten wähnen; die entzückt den Gestirnen ihre Laufbahn vorzeichnen, und mit ihren Einsichten das Weltall umspannen; aber doch bey entnervender Verfeinerung, bey zärtlicher Gesundheit, und einem siechelnden Körper; so wie bey einer unendlichen Reihe von Wünschen, Bedürfnissen und Leidenschaften nur zu oft und zu deutlich den bittersten Kummer, Schmerz und Verdruß (wirklichen oder eingebildeten, gilt gleich viel) in ihrer Seele nähren, auf ihrem Antlitz ausdrücken, und also unglücklich sind:

Sondern laßt uns aus diesen beyden Extremen ein gefälliges Mittelding, eine zweckdienliche Zusammenschmelzung von Beyden schaffen, auf die sich besonders die Griechen im so hohen Grade verstunden — eine Kultur im ganzen Umfange des Worts; also in körperlicher und geistiger Hinsicht laßt uns beendzwecken; und so erhalten wir dann das schönste Ideal unserer Gattung, bey dessen Anblick das Herz stärker schlägt.

Ich

Ich schließe (um für die Nothwendigkeit der Körperbildung alles mit Einmal zu sagen) mit den Fragen des gelehrten, und einzigen Erziehers, des Herrn Gutsmuths, von dem ich hier, wie nachher, das Meiste benutzt und ausgezogen habe: Woher soll dann der junge Weltbürger den großen, edeln und männlichen Charakter nehmen, der sich im Glück und Unglück durch Festigkeit, in Gefahren durch Unerschrockenheit und Muth, im Helfen durch Edelmuth, im Ertragen durch Geduld und Arbeit, und endlich im Handeln durch Denken auszeichnet — diesen großen Charakter, der in unsern Tagen so selten bemerkt wird? Woher soll er Muth nehmen, wenn er körperlich verzärtelt, auf den Händen getragen, und sich seiner Schwäche und Unbehilflichkeit bewußt ist? Woher Gegenwart des Geistes in Gefahren, wenn er die Zeit der Blüthe im Zimmer, auf dem Sofa, oder der Bank verlebt? Woher Fröhlichkeit, wenn seine Nerven geschwächt sind, und sein ganzer Körper durch weichliche Lebensart entnervt ist? Woher Enthaltsamkeit, wenn wir seine Begierden durch Luxus im Essen und Trinken, durch Schlafen und

 unthäti-

unthätiges Ruhen wecken und stärken? Woher unerschütterliche Liebe, Treue und Glauben, wenn seine körperliche Konstitution schwächlich ist, und ihm die Dinge umher bald so, bald so vormahlt? Mit einem Worte, was soll aus dem Geiste werden, wenn sein Körper ein Instrument ist, mit dem er nicht nur Wenig unternehmen kann; sondern das sich auch auf ihn legt, und ihn niederdrückt?

Ach! nur eine Revolution war von jeher die größte — die Umwandlung des rüstigen Naturmenschen in ein schwaches, verfeinertes Geschöpf! Dagegen nun muß ein für allemal und wenigst größten Theils eine Gegenrevolution bewirkt werden. Hört Mitbürger! meine Vorschläge und Mittel dafür, und greift wacker darnach.

Eigentliche gymnastische Uebungen.

Generische Abtheilung derselben nach dem Gange der Natur.

Erster Abschnitt.

Vom Stehen.

Vor allem müssen wir unterm freyen Himmel, und bey jeder Witterung und Jahrszeit Festigkeit und Ausdauer in die Beine, als die Stützen des ganzen Körpers; so wie überhaupts Elementargewandtheit, und Gleichgewicht in dieselben zu bringen trachten. Also

I. Das Stehen auf beyden Füßen.

A ruhig — 1.) mit zwanglosem Anstande, und ordentlicher Stellung a) auf ebener Erde b), der Kante eines Bretts, einem Bal-

ken, euf einer Gurte, oder Seil: 2.) mit militärischer Accuratesse.

B In der Bewegung 1.) mit verschiedenen Seitenwendungen; so wie mit Beugungen und Ausweichungen beym Sturze eines fremden Körpers, oder einem tendierten Stoße des Gymnasiasten, 2.) mit gefälligen modernen Verbeugungen beym Hutabnehmen, und Komplimentieren:

C endlich mit Anschlagung der Füße an das Gesäß nach dem alten πηδαν 1.) frey, und sich selbst überlassen bey richtiger Stellung und Aufstützung der Hände auf die Hüften, 2.) nach Commando und Tact, 3.) jeder einzeln, oder in Gesellschaft zusammen, und zwar bey allen drey Arten.

II. Das Stehen auf einem Fuße.

A Ohne anzuschlagen, 1.) auf der flachen Ebne a) das rechte Bein z. B. wird im Knie gebogen, b) dann an die linke Wade gelegt, c) bald nach Vorne, bald nach Hinten zu; bald rechts, bald links ausgestreckt, d) so wie aufs linke Knie, und auch ins

Kniegelenk gestemmt; e) ja mit der rechten Hand der Absatz des Schuhes gefaßt, und so der rechte Fuß gehalten, f) das Nämliche geschieht mit der linken Hand, und beydes zwar bald von Vorne, bald von Hinten, g) eben so und mit den nämlichen Abwechselungen wird die rechte Fußspitze ergriffen, h) und endlich werden einige Zeilen aus einem aufs Knie gelegten Buche gelesen, und auch eben so geschrieben. 2.) Auf der Kante eines Bretts, einem Balken, Gurte, oder Seile, und zwar a) ohne Wendung und in Mitte der Fußsohle; dann auf der Ferse, endlich auf dem Ballen des Fußes, den Zähen, oder gar derselben Spitzen b) mit verschiedenen zu machenden Wendungen dabey.

B Mit Anschlagen. Es wird 1.) zur ebnen Erde ein Fuß nach dem andern an das Gesäß abwechlungsweise a) langsam, und gleichsam wie hinaufgezohen b) geschwinde, und nach der oben angegebenen Vorschrift bey C, so wie 2.) auf der Kante eines Bretts, einem Balken ꝛc. angeschlagen.

III. Das

III. Das Stehen nach I und II mit verschiedenen dabey zu machenden Manoeuvres der Hände und Füße.

1.) Die bey beyden dieser Hauptarten müßigen Hände werden bald rückwärts in die Seiten gestützt, bald vorne über einander geschlagen, bald auf den Kopf gelegt ꝛc.

2.) Wird ein seitwärts gereichter, oder frey zugeworfener Stein, oder Sandbeutel ohne von der Stelle zu weichen, und im Gleichgewicht sich haltend — aufgefangen, und in Empfang genommen.

3.) Werden die Eleven öfters angehalten, in der Stellung nach II die Oberkleidung ab- und so wieder anzuziehen; überhaupts aber wird ihnen wiederholt eingeschärft, zur Uebung zu Hause immer, ohne sich zu setzen, anzulehnen, oder aufzustützen, die untern Kleidungsstücke anzulegen.

4.) Wird die rechte Fußspitze ergriffen, und selbe bald von Vorne, bald von Hinten geküßt, und dieß endlich gar ohne Anlegung der Hände bewerkstelligt, und vollzohen.

5.) End-

5.) Endlich wird das rechte Bein gerade vor sich ausgestreckt, ohne Aufstützung der Hände sich aufn Boden niedergesetzt, und eben so, und ohne von der Stelle zu weichen, wieder aufgestanden ꝛc.

Anmerkung. Obwohl jede generische und specifische Uebung in Rücksicht ihres zu leistenden Nutzens, und Vortheils nur nach dem oben angegebenen allgemeinen Hauptzwecke der Gymnastik betrachtet werden soll; so will ich doch wenigst überhaupts noch, und in so weit es thunlich ist, den sonderheitlichen Nutzen jedes Abschnitts bezeichnen.

Das Stehen also leistet nebst dem schon oben angezogenen Nutzen schnelle, wohl berechnete Beugung, und Bewegung, geschickte Haltung und Schnelligkeit des Körpers; also auch Dreistigkeit, Gegenwart des Geistes, und Augenmaaß; endlich auch die Fertigkeit, durch eine geschickte Wendung dem Fallen, oder einem Sturz und Stoß von Aussen glücklich zu entgehen, und sich überhaupts praeambulando zu balanciren. — —

Wer einmal fest steht, der wagt sich ans Gehen. Hiemit

Zweyter Abschnitt.
Vom Gehen.

I. Natürliches Gehen.

A. Ordentliches. 1.) Auf der Ebne a) vor dem Lehrer b) oder einer ganzen Gesellschaft, als Censor vorbey defiliren; und zwar bald abwärts, bald auf sie zu, bald quer vorüber — mit bald gemächlichem, langsamen, bald geschwindem und eilendem Schritte. 2.) Das Nämliche auf der Unebne, und zwar Beydes einzeln, oder in Haufen zusammen.

B. Außerordentliches. 1.) Der Anstrengung nach über Bühel und Berge, Steine und Klippen, durch Wälder und Thäler. 2.) Der Dauer nach a) Stunden lang, dann späterhin (besonders bey eintretenden Ferien) b) tageweis, und zwar bey den der Gymnastik eigentlich angehörigen Schülern vom Metie bey jeder Tags, und Jahrszeit, und bey allen Arten von Witterung.

II. Kunst=

II. Kunstmäßiges Gehen.

1.) Auf der Ferse, den Fußballen und Zähen, oder gar deren Spitzen. 2.) Ueber die Kante eines Bretts, einem Balken, Gurte oder Seil, und zwar a) geführt, b) allein c) über Hindernisse d) darauf umkehren e) und rückwärts gehen. 3.) Militärischer Gang und Marsch mit a) Wendungen, und Schwenkungen, b) Abbrechen und Aufmarschiren c), mit Angriff, Vertheidigung und Retirade.

III. Unterbrochenes Gehen.

A. **Vorwärts.** In 1.) personeller Ausweichung eines Jeden gegen seine Rechte *), und zwar a) successive, b) frappierte, 2.) cumulative oder vergesellschaftete Ausweichung mehrerer gegen mehrere durch geschicktes Abbrechen gegen ihre Rechte.

B. **Im Zurückgehen.** 1.) Für sich allein, 2.) in verschlossener Reihe z. B. auf einer

---

*) Wie vieler Verwirrung und Unbequemlichkeit würde in großen Städten, und bey Volksgedrängen nur durch die Befolgung dieser einzigen Regel schon vorgebeugt werden!

einer Ehrenretirade — a) auf ebnen, b) unebnen Wegen, und zwar bey beyden, und also einzeln, wie im Corps verbunden, c) langsam, d) geschwinde.

C. Im Umkehren. Alles auf die nämliche eben erwähnte Art.

Anmerkung. Auf einem Fuße gehen, oder hüpfen heißt eigentlich Laufen, und gehört also nicht hieher.

Der Nutzen dieser Uebung ist: Ein natürlicher, ungezwungener Gang verbunden mit körperlicher Kraft und Geschmeidigkeit, dabey gerade, doch nicht steife Haltung des Körpers, besonders der Brust, Schultern, und des Kopfes; so wie natürliche Bewegung der Arme mit in Anschlag und Rechnung kommen.

Junge Leute gehen nicht lange; sie wollen laufen, weil sie ein Uebermaaß von Kräften in sich fühlen, und es ihnen mit dem Erstern nicht immer geholfen ist. Also

Dritter Abschnitt.

Vom Laufen. Δρομος

I. Schnell Laufen. *)

A. Frey. 1.) Mit beyden Füßen, a) auf Ebnen und Unebnen b) über Berg und Thal ꝛc. 2.) Gallopiren und Traben mit abwechselnden Füßen. 3.) Auf einem Fuße, oder Hüpfen, und dieß zwar alles einzeln, oder in Truppen.

B. Mit, und über Hindernisse weg. 1.) Durchs Seil übern Kopf, a) allein, b) paarweise. 2.) Eben so unter den Füßen. 3.) Durch einen Strick, oder Reif auf die nämliche Art nach 1. 4.) Im Sack, oder mit

*) Plato empfiehlt nicht nur Männern und Jünglingen, sondern auch erwachsenen Knaben und Mädchen das Laufen.
Homer sagt, kein Mann könne größern Ruhm erlangen, als wenn er stark an Händen und Füßen sey.

mit zusammen gebundenen Füßen, und 5.) mit Lasten beschwert Laufen. — So gehört auch hieher das Reiftreiben, oder κρικηλασια der Alten mit dem Annulo garrulo des Martials.

II. Lange Laufen.

1.) Als ςαδιοδρομο, oder Läufer des einfachen Stadiums. 2.) Als διαυλοδρομοι — — des zweyfachen. 3.) Endlich um das non plus ultra der Griechen, oder δολικον, als Läufer des zwölffachen Stadiums.

III. Vor- und rückwärts Laufen — εκπλεθριζειν.

Die Unterabtheilungen sind bey dieser dritten, so wie bey der zweyten Hauptabtheilung die nämlichen, wie oben I. A. und B. überhaupt genommen.

Das Laufen ist nach dem Mercurialis das wichtigste Mittel zur Erhaltung der Gesundheit, (und in wie vielen tausend Fällen — schon des Lebens?) auch zur Verbesserung der Brust bey kurz Athmenden, und endlich zur Stärkung besonders der untern Glieder; so

so wie zur Beförderung der körperlichen Geschmeidigkeit im Ganzen. Eben so werden nach und nach, wenn schon nicht Philippides *) und Troglodyten **); doch schnelle, und lang ausdaurende Läufer für jeden Fall gebildet.

Vom Laufen ist nur ein Schritt zum Sprunge. Hiemit

Vierter Abschnitt.

Vom Sprunge. Ἅλμα.

I. Der Höhesprung ohne alle Hilfsmittel und bloß mit dem Körper allein.

A. Für sich allein. 1.) Ohne Anlaufe, a) mit einem Vorsprunge, b) ohne allem Vorsprunge. 2.) Mit einem Anlaufe.

*) Der in zween Tagen von Athen nach Sparta 35 Meilen durchlief.

**) Eine Art Leute (um die Gebirge des Atlas) von seltsamer Gestalt; aber so großer Behendigkeit, daß sie den schnellsten Pferden vorlaufen konnten.

B. Der gesellschaftliche Sprung. 1.) Mit einem Vorsprunge. 2.) Ohne demselben bey einer Entfernung der Personen auch nur von einem starken Schritte.

C. Vermischte und mannigfaltige Art des Sprung's 1.) über eine Ruthe, oder einen Reif, oder ohne alles Dergleichen. 2.) Nach einem in der Höhe hangenden Object, z. B. einem Apfel. 3.) Mit Umdrehung des Körpers über der Barriere — wie ein Kreisel. 4.) Seitwärts, und auf einem Beine. 5.) Endlich kann auch nach Art der griechischen ἁλτηρες — mit einer Last beschwert — gesprungen werden rc.

II. Der Höhesprung mit dem Stabe (Voltigier - oder Springstabe.)

1.) Anfangs ohne Anlauf und Vorsprung. 2.) Nachher aber immer mit selben verbunden.

III. Beyde diese Hauptarten können geschehen

A. in die Höhe nach I. und zwar 1.) frey. 2.) Ueber das durchgeschwungene Seil weg,

weg, und dieß wieder a) im Stehen allein, oder paarweise, b) im Hineinlaufen von der rechten, c) im Hineinspringen von der linken Seite; so auch d) durch einen Strick oder Reif allein, oder paarweise.

B. In die Tiefe

C. in die Weite. Dazu kömmt der fortgesetzte Sprung 1.) vorwärts, 2.) rückwärts.

D. In die Höhe, und Weite zugleich.

E. In die Tiefe, und Weite zugleich. Bey diesen beyden Letztern muß der Anlauf etwas stärkers genommen werden.

Füße, Beine, Knie und Schenkel, ja die ganze menschliche Maschine wird durch diese Uebung gestärkt, und elastisch gemacht; jeder Muskel gespannt, der Muth belebt, das Augenmaaß unglaublich gestärkt, und nach und nach eine Herrschaft über das Gleichgewicht des Körpers errungen, die uns nie gefährlich fallen läßt. Ueber Bäche, Gräben, und tausend andere Hindernisse wird dann mit Leichtigkeit weggesetzt, und sich bey unzähligen, möglichen Fällen das Leben, und die Gesundheit gerettet.

Im Laufen und Springen ergreifen junge Leute so oft die erwünschte Gelegenheit, ihre Gespielen zu necken, zu packen, sich (angriffs- oder vertheidigungsweise) zur Uebung und Lust an ihnen zu reiben, und das Uebermaaß ihrer Kräfte, und Schnellkraft zu versuchen — das heißt, sie ringen.

Fünfter Abschnitt.

Vom Ringen — παλη.

I. Der leichte Kamf, oder bloßes Zurückedrängen des Gegners 1.) durch Umspringung, 2.) durch Umdrehung desselben, 3.) durch beydes zugleich.

II. Der halbe Kampf. 1.) Bloßes Aufheben vom Boden durch Greif- und Umfassung des Gegners von Hinten. 2.) Losreißung aus der sich freywillig hingegebenen Umfassung, wie sie Galen zur Stärkung, und Uebung der Glieder empfiehlt.

III. und IV. Der ganze und verdoppelte Kampf, oder das Niederwerfen mit Festhalten

halten, oder öfteres Niederwerfen ohne denselben.

V. Der zusammengesetzte Kampf, oder Vereinigung aller vier Arten.

VI. Das Ringen, oder Herauswinden eines Apfels, oder Stabes aus der geballten Hand, oder ohne dieses die Eröffnung der frey geschlossenen Hand nach Milos Art und Weise, und davon auch schon Galen redet. De sanit. tuend. L. II. C. 9.

Tertullian, Galen ꝛc. eifern sehr gegen selbes; freylich vernünftiger Weise nur wider den Misbrauch dieser Uebung, dahin die ehemaligen so übernatürlichen Faustkämpfe und Kugelgefechte gehörten. Klemens von Alexandrien benimmt sich schon klüger dabey, und empfiehlt sie mit Ausschluß des Uebertriebenen, zur Stärkung des Körpers und der Gesundheit — und das so ziemlich natürlich, da das Ringen nicht nur allen äußern Gliedern, allen Muskeln, der Brust, und dem Umlaufe der Säfte; sondern auch ganz besonders der Uebung junger Leute in der Geduld, Standhaftigkeit und Muthe zu statten kömmt, und

ganz vorzüglich die thierische Wärme befördert und vermehrt. Endlich wollen wir unsere Knaben weder zu alten Athleten, noch zu neuen Raufbolden, sondern nur zu kraftvollen Jünglingen, und Männern erziehen.

Einer der rüstigen Kämpfer hat das Uebergewicht und den starken Arm des Gegners gefühlt. Er nimmt also — auch auf der Retirade noch von ihm verfolgt — seine Zuflucht zum Werfen. Nun also

Sechster Abschnitt.

Vom Werfen.

I. Mit der Hand unmittelbar werfen.

A. Kleinere Objecte, als Steine etc. 1.) in die Höhe, 2.) Weite. 3.) Nach einem bestimmten perpendikulären, a) in der Ebene, b) in der Höhe, c) in der Tiefe angebrachten Ziel — und zwar die ersten zween Wür-

fe,

fe, 1 und 2 mit Bogen - letztern aber mit Kernschüssen — und beydes sowohl a) mit der rechten, als b) mit der linken Hand.

B. Größere Körper z. B. 3 — 4 Pfunde schwere Steine bombenartig nach einer horizontal liegenden Scheibe.

C. Bey Lustspielen den Ballon und Ball werfen.

II. Mit der Hand mittelbar.

1.) Durch die Schleuder. 2.) Durch den Wurf pies *) nach einem bezielten Gegenstand. 3.) Durch den Bogen. 4.) Durch den Discus oder die Wurfscheibe. 5.) Den Ball durchs Raquscḧ.

III. Mit einem Fuße.

Oder mit dem ganzen Körper eine im Wege stehende oder sich aufgelegte Last wegschleu-

 dern,

*) Wir brauchen ihn seit der Pulvererfindung freylich nicht mehr; aber wohl den starken Arm des Ulysses, der selben mit freyer Hand so weit trieb, als der Bogenschütz den Pfeil vermittels der Sehne.

dern, oder wegdrücken — und zwar vorzüglich unmittelbar, aber auch mittelbar. Diese Uebung ist sehr angreifend; aber sehr nützlich und zweckmäßig.

Die Uebung dieses Abschnitts, besonders nach einem bestimmten Ziel, stärkt nach Frank Brust und Auge, dient manchmal zur Vertheidigung unsrer eignen Haut, und über das zur Stärkung der Hände, Arme und Schultern. Die Patagonier verstehen sich nach Bougainville vorzüglich gut darauf.

Auch durchs Werfen zieht einer unsrer kleinen Streiter den Kürzern, und muß also vor seinem stärkern Feinde, oder einem reissenden Thiere auf irgends einem höhern Stande sein Heil durch Klettern suchen. Also

Sieben=

Siebenter Abschnitt.

Vom Klettern.

I. Anfangsübungen dieses Abschnitts.

A. Uebung der Hände und Aerme, oder das Anhängen um die Wette 1.) beyder, 2.) einer Hand, oder eines Arms an Balken, Baumzweigen, oder einem horizontal gezogenen Seile.

B. Uebung der Beine und Schenkel, oder das Festhalten mit Beinen und Schenkeln an einem bald dünnen, bald dickern, bald glattschaalichten, bald rauhen Baumstamme ohne Anlegung der Hände.

II. Das Klettern selbst.

A. An einer rauhen und anfangs noch mit den Händen zu umspannenden Stange.

B. An einem glatt geschälten oder abgehobelten, und nicht mehr zu umspannenden Maste.

C. An

C. An einer schlaff herabhängenden, und unten gar nicht befestigten Strickleiter, 1.) Eines allein, 2.) mehrer an selber *).

D. An einer hölzernen Leiter 1.) ordentlich, 2.) wie auf einer Treppe ohne Anlegung der Hände hinauf und herabsteigen; auch sich darauf so wenden, 3.) an der verkehrten, oder hintern Seite mit Händen und Füßen, b) ohne Füße hinauf zu klettern; 4.) oben dann durch die Sproßen durchzukriechen, und auf allen Viern — den Kopf unten, die Füße oben — die Leiter herab zu kommen; 5.) sich wie eine Schlange durch alle Sprossen hinaufwinden; 6.) oben um den einten Seitenbaum herumschwingen, und auf der verkehrten Seite bald mit, bald ohne den Gebrauch der Füße wieder herabgelangen; 7.) endlich in Mitte der Leiter sich und die Leiter umdrehen, und verkehren lassen ꝛc.

E. An

*) In einem Journal, darinn eine Stelle über die rußische Gymnastik vorkömmt, wird diese Uebungsart unter die faits prodigieux gerechnet — das sie nun wahrlich nicht ist.

E. An dem einfachen Seile 1.) wirklich zu klettern a) mit dem Gebrauche beyder — der Füße und Hände, a) mit Ausschluß der Füße bloß mittels der Hände; 2.) um in der Mitte davon, a) halb, b) endlich ganz (durch geschickte Umschlingung des Seils vermittels des einten der Füße um den andern) auszuruhen; 3.) verkehrt an einem schreg herablaufenden Seile a) mit Händen und Füßen, b) nur mit den Händen allein, und zwar sowohl hinauf, als auch herab auf die nämliche Art zu klettern; 4.) sich auf so ein gezogenes Seil, an dem man mit den Händen hängt, mit den Füßen öfters hinaufschwingen.

F. Eben so an schrofen Klippen und steilen Felsen a) ohne, b) mit einem Satze, wie Gämse, herum zu steigen, und zu springen.

Frank setzt den Nutzen des Kletterns weitschichtig auseinander, der hauptsächlich in Fixirung der Nervenfestigkeit, der muthvollen Unerschrockenheit, und der erwünschten Fertigkeit besteht, den Gefahren, dem Schwindel,

del, und der Zaghaftigkeit auszuweichen, und alles zur Prüfung der Geduld, Standhaftigkeit und Verachtung des Schmerzens beyzutragen.

Weiters, als Klettern, kann man nun zu seinem Besten, und der so natürlichen Selbstvertheidigung Nichts mehr thun. Der Ueberwundene schließt also mit dem ihn auch da einholenden und immer siegenden Theile so gut er kann, (und nach Art aller Ueberwundenen und Besiegten) Friede, Freundschaft und Allianz, und beyde gehen nun zum benachbarten Fluß, oder Bach, um ihre mit Schweiß und Staube bedeckten Körper abzuwaschen. Daher

Achter Abschnitt.

Vom Baden und Schwimmen.

I. Das Baden. *)

Für die Jugend ist immer nur kaltes Bad zur Erreichung unsers vorgesteckten Zieles dienlich, und zwar anfangs nur Nachmittags in hübschen, warmen Sommertagen; dann aber immer in der Fruh bey frischem, kalten Wasser: niemals aber, und in keinem Falle soll nach Tische, oder im Schweiße, und beym erhitz-

*) Frank sagt: Mann könnte nach der wirklichen Umhäutung von Schmutz bey Menschen, wie aus den Jahrringen eines abgesägten Baumes, ihre Lebensjahre berechnen. Er muntert dann die Polizey zur Errichtung öffentlicher Bäder auf, und verspricht sich bey veranstalteten gehörigen Vorsichtigkeitsregeln dabey die Wiederherstellung aller der ehemaligen Vorzüge deutscher Mannhaftigkeit und Spannkraft ꝛc.

erhitzten Körper; wohl aber wochentlich wenigst ein- und das anderemal gebadet werden.

II. Das Schwimmen. *)

1.) Auf dem Bauche, 2.) auf dem Rücken, 3.) sich, ohne zu schwimmen, nur schwebend auf dem Wasser zu erhalten. Alle drey Arten sollen gelernet; zuweilen (wenigst die erstere) in seinen eigenen, schlechtern Kleidern; nicht selten auch in Stiefeln ꝛc.; immer aber mit einem Badmantel oder mit Hosen veranstaltet, und nach etwas erlangter Fertigkeit auch immer von Oben herab ins Wasser gesprungen und gestürzt werden.

Das Baden reinigt den Körper, — die Haut, Muskeln und Nerven werden gestärkt, — die Ausdünstung befördert, — die Säfte flüßiger, und im Ebenmaaße erhalten — die gefährlichen Symptomen der Krankheiten von Innen mehr nach Außen zu getrieben, und sichtbarer; so wie durch alles dieses der Mensch menschlicher und gesünder, thätiger und munterer

*) Die alten Athenienser sagten ja schon, um einen Taugenichts zu bezeichnen, er kann weder schwimmen, noch buchstabiren.

terer gemacht. Auch erklären sich einstimmig alle bedeutende Aerzte dafür. –

Das Schwimmen rettet sich und Andere aus so mancher Gefahr — macht agil, fertig, dreist, muthig und fröhlich, und mehrere kostspielige Anstalten und Cautelen überflüßig.

Und nun gestärkt durchs erquickende Bad können beyde, Sieger und Besiegter, vertragsmäßig ihre Kräfte für einander verwenden, und schwere Lasten tragen und heben. Hiemit

Neunter Abschnitt.

Vom Heben und Tragen; von der Rückenprobe und von dem Ziehen.

I. Das Heben.

Beyde Aerme werden steif ausgestreckt, und in beyden Händen zween Stäbe mit daran gehängtem

hängtem Gewichte (anfangs näher zu sich gerückt, dann immer weiter hinausgerückt) gehalten. Dadurch wird hier, wies bey andern dahin einschlagenden Uebungen geschehen soll, die linke Hand gleichfalls gebraucht, und so stark, und geschickt, wie die rechte gemacht; hiemit der so gewöhnliche Fehler unserer bisher beliebten Erziehungsart verbessert.

II. Das Tragen.

Z. B. eines oder mehrerer Sandsäcke 1.) mit Händen, 2.) auf den Schultern 2c. und zwar beydes a) im stehen, b) im Gehen.

III. Die Rückenprobe.

Die Auflegung einer Last auf den Rücken ist nur äußerst selten und sparsam zu gebrauchen. Dafür wird bey einer möglichst ausgedehnt genommenen Stellung und Streckung der Hände und Füße auf den Boden bald von diesen, bald von jenen eine ordentliche Peripherie beschrieben, und dadurch die gehörige Stärke und Bildung der Muskeln des Rückens und des Rückgrades bewirkt *).

IV. Das

*) Die Perser haben in ihre Gymnastik eine ähnliche Uebung aufgenommen; nur daß sie Peripherie

IV. Das Ziehen.

An einem Seile Zweener, oder Mehrerer auf jeder entgegen gesetzten Seite gleichzähligen und starken Schüler nach Art der Διελκυστινδα; dessen Gegenstück die Ἑλκυστινδα war.

Alle diese Uebungen machen die Wirbel des Rückgrades, und die Knochen der Schenkel, Beine und Füße steif, und stärken die Muskeln der Hände, Aerme, Schulter und Brust.

Aber die Lasten sind schwer, das Gleichgewicht dabey ist so oft verloren, und der junge Träger nicht selten zu Boden geworfen werden. Zu dem will sich der Ueberwinder auch für die Zukunft seiner Siege versichern, und der überwundene und besiegte Theil endlich auch einmal, und ganz zum Sieger sich bilden. Sie setzen also den gymnastischen Uebungen die Krone auf, gehen ans ordentliche Balanciren, und schließen nach der Hand mit

Peripherie und Diameter mit dem Kopfe beschrieben.
Niebuhrs Reisen. B. II. S. 173.

einem frohen Jünglingstanz *) unter Absingung feueriger, patriotischer Lieder. Also

Zehnter Abschnitt.

Vom Balanciren.

I. Das Balanciren unsers eignen Körpers.

A. Auf dem Balken. 1.) Durch Hinaufschwingen seines Körpers auf einen drey Schuh hoch von der Erde entfernten Balken — in der Positur eines Reitenden; 2.) eben so durch Herabschwingen — und zwar a) bald mit Vor- und Rücksprung allein, b) bald auch mit weiterm An- und Rücklaufe; 3.) durch das Heben des Körpers mit den Händen von der

*) Durch ihn wird muntere Fröhlichkeit — verbunden mit Anstand und Körperkraft, erreicht, und Mägdchenwesen, und nnr zu frühzeitige Liebeley unsrer Jungen entfernt und hingehalten.

der sitzenden Stellung auf dem Balken a) ohne, b) mit Fortschreitung auf selbem; 4.) durch Aufstehen auf eben demselben a) dadurch, daß die Füße in der ersten Position dicht an den Händen zu stehen kommen, b) wenn durch Anschließung der beyden Knie am Balken, c) wenn durch unter sich Ziehung eines Fußes auf selbem aufgestanden wird; 5.) durch Niedersetzen auf selbem, 6.) durch das Hinaufspringen a) auf einen Tisch als Vorübung, b) auf den Balken selbst zum immediate Stehen; und zwar beydes durch einen Anlauf und Vorsprung; 7.) durch geschmeidiges Ausweichen zweener darauf sich begegnenden Gymnastiker vermittels gegenseitigen Umdrehens; 8.) durch Abgewinnung des Gleichgewichts auf selbem vermittels des gegenseitigen Drucks mit ihren Balancirstäben; so auch 9.) durch schnelles, taktmäßiges Umkehren im Sitzen ohne Handanlegung; 10.) endlich durch das Ueberspringen a) vermittels beyder Hände, und nur eines Vorsprungs, b) vermittels einer einzigen Hand, und eines Anlaufs und Vorsprungs.

 B. Durch

B. Durch das Wippen nach Art der Frauenzimmer um Jeniseisk, allwo es weit und breit gewöhnlich ist.

C. Durch die Ovalschauckel, wobey die Bewegung mehr, als beym Wippen zusammengesetzt ist, und also hier noch mehr erschwert wird.

D. Durch die Stelzen *). 1.) Ordentliches Gehen auf zwey Stelzen. 2.) Hüpfen auf einer derselben.

E. Durchs Leiter gehen a) vorwärts, b) rückwärts, c) nach allen möglichen Seiten.

F. Durch das Schlittschuhlaufen **), welches ganz besonders (was billig ist) vom Frank, Campe rc. empfohlen wird.

II. Das

*) Frank zieht den Gebrauch und Gewohnheit derselben in einigen heißen Ländern zur Aufmunterung für uns, und zu ihrer Empfehlung deutlich genug an.

**) In den Niederlanden ist es auch beym Frauenzimmer allgemein Mode und Sitte.

II. Das Balanciren fremder Körper.

A. Lebloser, etwa eines oben mit einer Scheibe, oder einem andern Gewichte versehenen Stabes, 1.) auf der Hand, oder einem der fünf Finger; 2.) vermittels eines horizontals in der Hand haltenden Stabes, auf dem der obige in einem ausgeholten Grübchen ruht, und nach allen Seiten und Richtungen ausbalanciret wird.

B. Belebter Körper. 1.) Hieher gehören eigentlich die oben angegebenen Uebungen von Nro. 7 und 8. 2.) Das Luftbalanciren, oder Tanzen, das zum Beschluß unter uns regel= und taktmäßig mit Musik und Gesang begleitet, veranstaltet wird.

Das Balanciren schafft bewunderungswürdige Gewandtheit des menschlichen Körpers — nebst den schon im ersten Abschnitte angezeigten körperlichen Fertigkeiten und Eigenschaften, die alle hier ganz vorzüglich und summarisch errungen werden. Kurz! es leistet alles zur Stärkung der körperlichen Gesundheit und Kraft, zur Belebung der Thätigkeit und des Muths rc.

Wer alle die eben erwähnten Leibesübungen dieser zehn Abschnitte wohl verstanden, und noch mehr, wer die ersten drey Jahre dazu als Hauptbeschäfftigung; die übrigen aber vom achten Jahre an auch nur als Nebensache, und zur Zeit der Muße verwendt und geübt hat, der kann sich sicher eines gesunden und starken, dauerhaften und geschickten Körperbaues erfreuen, und dann mit allem Vortheile und Recht zum nützlichen, oder wohl gar Gefahr abwendenden Zeitvertreibe — und was noch mehr ist — zu seiner bessern persönlichen und einst häuslichen Behilflichkeit (und zwar in so manchem Falle) den mehr brauchbaren, anwendbaren, und einträglichen Verrichtungen eines friedlichen Bürgers sich nähern. Hiemit

Eilfter Abschnitt.

Von den Handarbeiten *).

I. Einfache Handarbeiten.

Als 1.) Holzsägen und Hauen, 2.) Korb- und Siebmachen, 3.) Feld- und Gartenbau, 4.) möglichste Ausbesserung der dabey nöthigen Werkzeuge, und andern Hausgeräthes.

II. Zusammengesetztere, und mehr künstliche.

Als 1.) Buchbinden, 2.) hölzerne, oder andere Uhren machen, 3.) Klavier, und Forte piano verfertigen, 4.) endlich die Hauptхandgriffe des Schreiners, Drechslers, und ganz besonders der theoretischen und praktischen Mechanik, die in alle menschliche Verhältnisse so sehr eingreift, und im gemeinen Leben fast jedem Stande unentbehrlich ist.

*) Jeder kann sich davon nach Belieben auswählen.

Der Nutzen aller dieser Beschäfftigungen ist auffallend und handgreiflich. Sie stärken den Körper des Jünglings noch fernershin, arbeiten, und bilden seine Kräften noch mehr aus, entfernen ihn von weicher, schädlicher Ruhe, erhöhen seine Geschicklichkeit, reitzen seine Erfindungskraft, schärfen seine Sinne, vermehren seine Begriffe, erweitern seine Kenntnisse, berichtigen seine Urtheile, und nähren (wohlgemerkt) in jedem Falle ihren Mann *).

Es treffen manchmal Fälle ein, und darunter sind kleine Unpäßlichkeiten, höchst unangenehme Witterung, höhere politische oder kirchliche Festtage, gänzlicher Unlust zu allen andern Sachen nicht die geringsten; die so wohl gymnastische, als andere Handarbeiten nicht wohl thunlich machen. An deren Stelle treten dann ruhigere, geräuschlosere, stille sinnliche Uebungen unsrer Organen und Empfindungs-

*) Nur einen Blick auf die ausgewanderten Franzosen, verarmten Rentiers ꝛc. —
Auch Rousseau sagt, Emil soll ein Handwerk lernen: „Jüngling drücke deinen Arbeiten das Siegel der Mannshand auf ꝛc.“

pfindungswerkzeuge ein, die zur bessern Ausbildung unsers Empfindungsvermögen zu Hause im Zimmer, vom Fenster aus, oder im Vorhofe rc. vorgenommen werden können. Daher

Zwölfter Abschnitt.

Von Sinnesübungen.

I. Natürliche Sinnesübungen.

A. Durch vollständige Verwendung aller Sinne bey Erkennung der Gegenstände *); so, daß also immer ein Sinn durch den andern berichtigt

*) Affekten, Seelenkummer rc. machen aber nicht selten eine Ausnahme, und ein gewisses Mistrauen gegen sinnliche Empfindungen und Eindrücke nothwendig; und da muß also wohl vor Anspannung aller Sinne, so wie bey Erkennung anderer traurigen Vorfälle, und des bittern Schmerzes frühzeitig gewarnet werden.

berichtigt wird; doch so, daß der empfänglichere (d. h. derjenige, der die deutlichsten Eindrücke macht) immer zuerst gebraucht wird.

B. Durch immer häufige und vielfältige Zuführung unmittelbarer Anschauungen dadurch, daß man jungen Leuten so ununterbrochen, als möglich, die Eindrücke sinnlicher Gegenstände imprimire, ohne dabey zu flüchtig zu seyn. Und so folgen dann auf diese lebhaften Eindrücke deutliche Vorstellungen, und richtige Begriffe, die den Stoff liefern — zum Meisterstück der geistigen Natur des Menschen — zur Karrikatur derselben aber liefern ihn bloße Anschauungen ohne Begriffe, die nach Kant blind; so wie Begriffe ohne Anschauungen, die nach eines jeden Sachverständigen Ausspruche taub sind.

C. Durch frühe Gewöhnung der Kinder zur aufmerksamen Betrachtung der Natur nicht nur im Großen umher; sondern der kleinsten und dem freyen Auge kaum noch sichtbaren Gegenstände, und zwar auf allen Seiten, und auch nicht selten mit bewaffnetem Auge. Dergleichen Uebungen lassen sich für jeden Sinn anstellen.

D. Durch

D. Durch Gesunderhaltung und Stärkung der Organen, z. B. des Augs durch tägliche öftere Application, und Gebrauch des frischen Wassers; so wie durch lange anhaltende, und immer wiederholte starr angeheftete Fruhblicke auf grünende Wiesen und Gegenstände von grünlicher Farbe; endlich durch Wegrückung und Fernehaltung der zu betrachtenden und zu erkennenden Gegenstände und Schriften; durch nicht zu frühzeitigen öfteren Gebrauch der Augengläser und Perspektiven, und ganz besonders durch Vermeidung des Lesens bey der Dämmerung, oder gar beym Mondscheine — und des längern, häufigen und angespannten Lesens gleich nach Tischzeit, bey der Lampe, oder dem Kerzenlicht rc.

E. Endlich muß nicht nur auf die Sinne selbst; sondern auch auf die Gegenstände der sinnlichen Erkenntniß Rücksicht genommen werden. Daher muß bey Größen und Schweren, als relativen Begriffen, dem Gesichte und Gefühle fruhzeitig ein Maaßstab eigen gemacht werden — hier bey natürlichen Sinnesübungen ohne bestimmten Maaßstab

nur

nur in Vergleichung mit andern Körpern. Bey Farben machen den allgemeinen Maaßstab die 7 Hauptfarben, und die allgemeine Regel für den ersten sinnlichen Unterricht dabey ist: Lerne diese Farben erst an sich, dann in der Nähe und Ferne, beym starken und schwachen Lichte rc. erkennen und unterscheiden, und endlich geh zu ihren deutlichsten Mischungen über, und lerne mit ihnen die der natürlichen Körper vergleichen.

Die wichtigste Regel aber der künstlichen Sinnesübungen heißt: Hemme die Wirksamkeit der übrigen Sinne, und gebrauche bloß den, welchen du vorzüglich üben willst. Also

II. Künstliche Sinnesübungen.

A. Des Gefühls, z. B. bey verbundenen Augen — bloß durch die Betastung und Befühlung verschiedener Dinge, als Personen, Münzen, Holz= Stein= und allerhand Zeugarten, die Blätterzahl eines Buchs, und die Schwere verschiedener Körper rc. zu erkennen; auch so verschiedene Figuren zu bilden.

B. Des Gesichts. 1.) Durch Angebung und Bestimmung entfernter Gegenstände, ihrer Größen, Längen, Höhen, Breiten und Entlegenheit von einander — und zwar immer nur durchs freye Auge. Daß durch die nachherige Annäherung, oder den Gebrauch des Perspektivs dann erst die eigentliche Wahrheit bestättigt, oder im Gegentheile der Irrthum berichtigt wird, versteht sich von selbst.

2.) Durch Zeichnung aller mathematischen Figuren ohne Zirkel und Lineal. Am Ende werden sie dann wieder mit mathematischen Instrumenten geprüft und berichtiget ꝛc.

C. Des Gehörs durch musikalische Variationen, Klavierstimmen, durchs sogenannte musikalische Commandospiel; besser noch durchs blinde Kuhspiel, und am zweckmäßigsten durch verschiedenes, vom Lehrer erregtes Geräusch, aus dem die Eleven das Entstehen, und die Ursache davon anzugeben haben.

D. Des Geruchs und Geschmacks durch Erkennung verschiedener Blumen, Nahrungsmittel, Metalle, Holzarten und Baumblätter ꝛc. bey verbundenen Augen, und ohne

Beta-

Betastung. — Zu merken ist noch, daß in Konkurrirung mehrerer Sinne bey dieser künstlichen Sinnesübung gerade eine entgegengesetzte Regel in Rücksicht der oben gegebenen Statt findet, und rathsam so heißt: Gebrauche vor allen den Sinn, der den schwächesten Eindruck macht.

III. Uebungen der Sprachorganen —

Durch lautes Lesen und Declamiren, und zwar mehr im Freyen als in verschloßenen Zimmern — und in gelegenheitlicher Verbindung eines edlen Wetteifers und Bestrebens, sich jemehr und mehr einen kurzen, bestimmten, deutlichen, volltönenden und kraftvollen Ausdruck der Sprache auch im täglichen Umgange mit Andern eigen zu machen. Zum Gegenstücke dann noch etwas Weniges von der Pantomimesprache.

Den Beweis der Möglichkeit natürlicher und künstlicher Sinnesübungen machen uns die Naturmenschen mit ihren scharfen Sinnen, die sie ihrer fruhen, fleißigen, und stäts fortgesetzten Uebung; nicht aber einem bessern

Organen-

Organenbau, der jenem von uns ganz gleichkömmt, zu verdanken haben. Dieß versteht sich auch von solchen Menschen, die durch Umstände sinnlich geübter, als wir Uebrigen, gemacht werden, als Handwerker ꝛc. Endlich zeigen tausend Beyspiele Blindgebohrner, oder erst gewordener, die bloß durch Uebungen der übrigen Sinne ihr Empfindungsvermögen bis zum Erstaunen verbessert haben.

So ist auch der Nutzen und die Wichtigkeit sinnlicher Uebungen ganz ausser Zweifel gesetzt, und von allen sachkündigen Männern bereits allgemein anerkannt. Rousseau *), Herder **) und alle aufgeklärte Erzieher stimmen

*) Rousseau sagt: Um denken zu lernen, müssen wir unsere Organen üben ꝛc.

**) „Welche Tiefen von Kunstgefühl liegen in einem jeden Menschensinne verborgen, die hier und da meist nur Noth, Mangel, Krankheit, das Fehlen eines andern Sinnes, Misgeburt oder Zufall entdecket, und die uns ahnden lassen, was für andere, für diese Welt

men darinn vollkommen übereins, und das ziemlich natürlich: denn Scharfsinn der Sinne gründet jenen des Geistes, und den vernünftigen Charakter eines Menschen, der nach deutlichen Vorstellungen handelt.

Es giebt so viele Neben- und Zwischenzeit, so viele Lücken und Pausen in jedem Hauptgeschäffte, und also auch hier, die ein geschickter und eifriger Lehrer für seine Schüler auszufüllen, zu benutzen, und wohl anzuwenden weiß. Da nun lassen sich nützliche Lehren über Naturgegenstände zum Behufe der Sinnesübungen 2c. und ganz vorzüglich zur Erhaltung des besten Guts auf Erden, der Gesundheit nämlich — theoretisch geben, und praktisch anwenden und ausüben. Also

(*)

Drey=

Welt unaufgeschlossene Sinne in uns liegen mögen." Herders Ideen zur Geschichte der Menschheit. I. Theil. S. 218.

Dreyzehnter Abschnitt.

Von Lebens- und Gesundheitsregeln — verbunden mit praktischer Anwendung.

I. Präservativmittel

Und wesentliche Stücke, um die Gesundheit zu erhalten, in so weit sie in eines jeden Gewalt sind, heißen

A. Fruhzeitiger Gebrauch und Anwendung gymnastischer Uebungen; so wie sie oben angegeben und beschrieben worden sind.

B. Mäßigkeit und Enthaltsamkeit im weitesten, geistigen und körperlichen Verstande — mit Ausschluß aller starken Getränke und gewürzten Speisen, besonders bey jungen Leuten; so wie mit Vermeidung und Hintansetzung aller heftigen Gemüthsbewegung, Gewohnheits- Leidenschaften, und unwiderstehlichen Begierden.

C. Reinlichkeit und Ordnung am Körper und in allen Dingen, die uns umgeben — und voller Genuß einer stäts reinen, wenn schon nicht immer freyen Luft.

D. Application der Frictionen nach Art der Alten *); so wie sorgfältige Vermeidung des raschen Uebergangs von der Bewegung in die Ruhe, von Wärme in die Kälte, vom heftigen Hunger zur vollen Sättigung — und selbst von Krankheit zur Gesundheit, vom (anscheinenden) Tode zum Leben ꝛc.

E. Zur Natur gewordene Gewohnheit in Ertragung jedes Schmerzens, und also möglichste Abhärtung gegen geistige und körperliche Leiden, und unangenehme Empfindungen; hiemit fast stoische Unempfindlichkeiten. Gleichgültigkeit gegen Wachen, Hunger und Durst — gegen Hitze, Kälte und stürmische Witterung — so wie gegen unverdienten Tadel, Spott und Verachtung ꝛc.

F. Im-

*) Galen, de tuen. ſan. L. II. C. 9. redet gleich anfänglich, so wie nachher in mehrern Stellen von der Friction, und sagt unter andern von ihr: „quae carnis augendae, minuendaeve cauſſa ſuſcepta eſt."

F. Immer thunlichste Ausweichung 1.) Der Gefahr jeder Art, und zwar durch Vorbereitung und Gefaßthaltung zur selben mehr, als durch Vorsatz und Willen, sie ganz und immer zu vermeiden, wie z. B. bey Feuersbrünsten ꝛc. 2.) In der Gefahr durch Anwendung nöthiger Vorsichtsregeln, wie z. B. beym Donnerwetter (Hochgewitter) durch Vermeidung der Zugluft, hoher Gebäude, Bäume und anderer anziehenden Gegenstände ꝛc.

G. **Endlich stäte Seelenruhe und Fröhlichkeit**, — ungetrübte Heiterkeit und Munterkeit des Geistes. Wir erhalten beyde, und zwar diese bey natürlichem graden und schlichten Menschenverstande; mehr noch bey aufgeklärten und wohlgeläuterten Kenntnissen in seinen Amts- und Berufsgeschäfften, und in allen vorkommenden Gegenständen und Arbeiten eines Weltbürgers; am meisten aber bey würdigen, reinen und hohen Ideen und Begriffen von Gott, seinen erschaffenen Werken, und dessen erhabenster Religion; und endlich bey einem Betragen voll Mäßigung, Weis-

heit und Klugheit; bey Welt- und Menschenkenntniß: jene aber durch ein wohlthätiges Naturell, gute Bildung, und richtig veranstaltete Erziehungsart; durch Wahrheit, Aufrichtigkeit und Herzensgüte; durch Verläugnung seiner selbst; innigstes Wohlwollen, und thätigste Bruderliebe; kurz: durch wahre Rechtschaffenheit und Gottseligkeit und bey Genügsamkeit, Arbeitsamkeit und Thätigkeit.

Alle diese Stücke, Maaßregeln und Vorschriften werden bey sich angebothner, oder selbst verschaffter Gelegenheit auch alsogleich realisiert und ausgeübt, oder auf jeden Fall sich darauf vorbereitet, und auf Alles gefaßt gemacht.

II. Heilungsmittel.

Um die verlorne Gesundheit wieder herzustellen, finden sich

A. in strenger Diät, proportionierten Leibesbewegungen, und gewisser Enthaltung von allen sitzenden, geistigen Arbeiten, verdrüßlichen Geschäfften, und widerwärtigen Vorstellungen.

B. Durch

B. Durch kleine, wohlthätige, auf Wissenschaft und Erfahrung gegründete Nachhilfe der Natur in wenigen, einfachen Auflösungs- oder Constringierungs-Mitteln.

C. Im nicht zu fruhzeitigen Gebrauch derselben; sondern vielmehr in freyer Lauflassung der Natur, besonders beym Abweichen und Katahren, wenigst auf einige Zeit.

D. Endlich nach fruchtloser Anwendung dieser und noch anderer Kautelen, und beym Anscheine einer eigentlichen, wirklichen Krankheit und Gefahr in Beyziehung des Arztes, im fleißigen Gebrauche der verordneten Mittel, und in genauer Befolgung ihrer Vorschriften. —

Anhang.

Wenn man sich vorerst mit den an jedem Orte gewöhnlichen jugendlichen Gesellschaftsspielen etwas genauers und nähers bekannt gemacht hat, so kann man auch darauf bedacht seyn, ein schickliches Ganze daraus zu bilden, oder wenigst die brauchbarern, zweckvollern davon am gehörigen Orte mit in die Gymnastik aufzunehmen.

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Fischer, Johann Nepomuk

Entwurf zu einer Gymnastik, oder Anleitung, zu Leibesübungen für die Jugend größten Theils nach Art der alten Römer und Griechen; aber alle nach den Bedürfnissen und Umständen unseres Zeitalters gesammelt, und in ein regelmäßiges Ganzes gebracht

Augsburg 1799

Augsburg, Staats- und Stadtbibliothek -- Bild 4684
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11235271-5
VD18 12147591-001